

# Utjecaj tjelesne aktivnosti na socio-emocionalni razvoj djece

---

**Kesovija, Nikolina**

**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:147:908863>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-04**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Nikolina Kesovija

UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ  
DJECE

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Nikolina Kesovija

UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ  
DJECE

Diplomski rad

Mentor rada: doc. dr. sc. Snježana Mraković

Zagreb, rujan, 2023.

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. RAST I RAZVOJ DJECE</b> .....	3
<b>3. TJELESNA AKTIVNOST DJECE</b> .....	5
3.1. POZITIVNI UČINCI TJELESNE AKTIVNOSTI NA ORGANIZAM.....	7
3.2. VAŽNOST UKLJUČENOSTI DJECE U TJELESNE AKTIVNOSTI.....	8
3.2.1. Tjelesna i zdravstvena kultura.....	9
3.2.2. Uključenost djece u sport .....	10
3.2.3. Kretanje djece tijekom slobodnog vremena.....	11
3.2.4. Tjelesna aktivnost kao igra.....	13
<b>4. SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ DJECE</b> .....	13
4.1. SOCIO-EMOCIONALNE KOMPETENCIJE.....	16
4.1.1. Empatija .....	16
4.1.2. Znanje o emocijama .....	17
4.1.3. Regulacija emocija .....	17
4.2. SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ UNUTAR OBITELJI .....	18
4.3. SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ UNUTAR ŠKOLE.....	19
4.4. RAZVOJ BLISKIH ODNOSA S VRŠNJACIMA .....	19
<b>5. TJELESNA AKTIVNOST I SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ</b> .....	20
5.1. SOCIJALNI ASPEKTI .....	22
5.2. EMOCIONALNI ASPEKTI.....	23
5.3. POZITIVNI UČINCI TJELESNE AKTIVNOSTI NA SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ .....	24
<b>6. ULOGA ŠKOLE U POTICANJU SOCIO-EMOCIONALNOG RAZVOJA DJECE KROZ TJELESNU AKTIVNOST</b> .....	25
<b>7. ULOGA RODITELJA U POTICANJU SOCIO-EMOCIONALNOG RAZVOJA DJECE KROZ TJELESNU AKTIVNOST</b> .....	26
<b>8. ZAKLJUČAK</b> .....	28
<b>9. LITERATURA</b> .....	29

## SAŽETAK:

### Utjecaj tjelesne aktivnosti na socio-emocionalni razvoj djece

Tjelesna aktivnost vrlo je važna za rast i razvoj djece, ali i za socio-emocionalni razvoj. Socio-emocionalni razvoj jedan je od najvažnijih razvojnih zadataka u životu djeteta. Odnosi se na uspješno prepoznavanje i nošenje s vlastitim i tuđim emocijama u socijalnom kontekstu. Na socio-emocionalni razvoj djeteta utječu brojni faktori tijekom njegova odrastanja poput obiteljske situacije, socio-ekonomskog statusa, prehrane, okoline u kojoj živi i brojnih drugih. Pretpostavka je da tjelesna aktivnost, zbog brojnih blagodati koje ima na ljudski organizam, može pozitivno utjecati na socio-emocionalni razvoj. Cilj ovoga rada bio je prikazati rezultate istraživanja koja dokazuju pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na socio-emocionalni razvoj djece. Istraživanja obuhvaćena u ovome radu pokazala su da tjelesna aktivnost može pomoći pravilnom socio-emocionalnom razvoju djeteta zbog brojnih pozitivnih djelovanja na čovjekovo fizičko i psihičko zdravlje. Uključivanjem djeteta u sport ili neku drugu tjelesnu aktivnost poboljšava se njegovo emocionalno stanje, smanjuju anksiozni osjećaji, jača samopouzdanje i pomaže se uspostaviti socijalizacija. Djeca koja su tjelesno aktivna lakše ostvaruju socijalne kontakte te imaju više razvijene oblike prosocijalnog ponašanja, poput suosjećanja, želje da se drugome pomogne, spremnosti na zajednički rad, osjećaja odgovornosti za momčad i uklapanja u skupinu. Mnoga istraživanja koja povezuju socio-emocionalni razvoj s tjelesnom aktivnosti naglasak stavljaju na socijalne varijable, posebice utjecaj roditelja ili drugih značajnih odraslih osoba u djetetovu životu. Stručnjaci tvrde da bi roditelji ili skrbnici trebali biti primjer djeci u sudjelovanju u tjelesnim aktivnostima, ili još bolje, zajedno s djecom pohađati tjelesne aktivnosti. Također, škola kao odgojno-obrazovna institucija trebala bi djeci osigurati sve moguće uvjete kojima bi ostvarili razvoj socio-emocionalnih kompetencija kroz tjelesnu aktivnost.

**KLJUČNE RIJEČI:** *socio-emocionalni razvoj, tjelesna aktivnost, djeca*

## **ABSTRACT:**

### **The impact of physical activity on the socio-emotional development of children**

Physical activity is very important for the growth and development of children, as well as for socio-emotional development. Socio-emotional development is one of the most important developmental tasks in a child's life. It refers to successfully recognizing and dealing with one's own and others' emotions in a social context. The socio-emotional development of a child is influenced by numerous factors during his or her growing up such as the family situation, socio-economic status, nutrition, the environment in which he or she lives and many others. The assumption is that physical activity, due to the many benefits it has on the human body, can also have a positive effect on socio-emotional development. The aim of this paper was to show the results of research that prove the positive impact of physical activity on the socio-emotional development of children. Research covered in this paper has shown that physical activity can help the proper socio-emotional development of a child due to the numerous positive actions on human physical and mental health. By including a child into a sport or other physical activity, it may improve his emotional state, reduce anxiety feelings, strengthen self-confidence, and help establish socialization. Children who are physically active find it easier to make social contacts and have more developed forms of prosocial behavior, such as compassion, the desire to help others, the willingness to work together, feelings of responsibility for the team and fitting into the group. Many research which connect socio-emotional development with physical activity place emphasis on social variables, especially the impact of parents or other significant adults in a child's life. Experts argue that parents or guardians should be an example to their children in participation in physical activities, or better yet, attend physical activities with children. Also, the school as a educational institution should provide children with all possible conditions to achieve the development of socio-emotional competencies through physical activity.

**KEY WORDS:** *socio-emotional development, physical activity, children*

# 1. UVOD

Čovjek ima prirodnu potrebu za kretanjem i u narodu je poznato da tjelesna aktivnost ima brojne pozitivne učinke na zdravlje. Tjelesna aktivnost djeluje na fizičko, ali i psihičko zdravlje, antropološki status, motoričke sposobnosti, kognitivni razvoj, socio-emocionalni razvoj itd. Vrlo je važno da, zbog svih navedenih dobrobiti, dijete već od malih nogu bude tjelesno aktivno. To pogoduje njegovu rastu i razvoju, a posebno socio-emocionalnom, o kojem će se govoriti u ovome radu.

Socio-emocionalni razvoj jedan je od najvažnijih razvojnih zadataka u djetetovu životu, a odnosi se na uspješno prepoznavanje i nošenje s vlastitim i tuđim emocijama u socijalnom kontekstu. Odvija se putem socio-emocionalnog učenja koji započinje od djetetove najranije dobi te se kontinuirano nastavlja do odrasle dobi u različitim fazama i različitim intenzitetom. U prvim godinama djetetova života, ključnu ulogu ima obitelj, a posebno se naglašava povezanost s majkom. Vranjican, Prijatelj i Kuculo (2019) spominju kako su određena istraživanja pokazala da djeca majki koje pokazuju više razine osjetljivosti na potrebe djece te koje se više posvećuju zbližavanju s djetetom nakon poroda pokazuju bolje socio-emocionalne i bihevioralne kompetencije nakon navršenih godinu dana. Nakon treće godine života djetetovi socijalni horizonti se šire te se sve više pažnje posvećuje zbližavanju s vršnjacima. Do polaska u školu i dalje veliku ulogu u životu djeteta ima obitelj, ali nakon toga dijete se sve više pokušava uklopiti u okolinu, steći prijatelje i počinje se uspoređivati s drugom djecom. Polazak u školu veliki je korak u životu svakog djeteta, a predstavlja i veliku prekretnicu na području socio-emocionalnog razvoja. Izrazito je važno da se dijete u tom okruženju osjeća sigurno, prihvaćeno i poštovano. Najveću ulogu u tom razdoblju ima škola, odnosno učitelji i pedagozi, te treneri za djecu koja pohađaju sportske aktivnosti.

Djeca u dobi od pet do sedamnaest godina bi, prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (WHO, 2023), trebala provoditi najmanje 60 minuta umjerene do intenzivne vježbe, koja bi prvenstveno trebala biti anaerobna. Kod manje djece ona je najviše prisutna kroz slobodnu igru, a predškolska i školska djeca u okviru odgojno-obrazovnih ustanova pohađaju predmet Tjelesna i zdravstvena kultura. Škola osim toga provodi i potiče među djecom mnoge izvannastavne i izvanškolske aktivnosti.

Utjecaj tjelesne aktivnosti na socio-emocionalni razvoj dokazala su brojna istraživanja koja će biti spomenuta u ovome radu. Najvažnije stavke navodi Sindik (2008) koji tvrdi da tjelesna

aktivnost utječe pozitivno na razvoj osobnosti djeteta, pomaže u procesu socijalizacije, stvara korisne navike, smanjuje anksiozne i konverzivne poremećaje, povećava emocionalnu stabilnost, samouvjerenost itd. Razvijaju se i prosocijalne vrijednosti jer djeca pomažu jedni drugima trudeći se oko zajedničkog cilja. Kovalenko i sur. (2020) istaknuli su kako učenici koji se povremeno bave tjelesnim aktivnostima pokazuju veći subjektivni osjećaj sreće i iskazuju veće zadovoljstvo svojim društvenim životom.

Obitelj i odgojno-obrazovne institucije (u ovome radu govorit će se u kontekstu škole) imaju važan utjecaj na socio-emocionalni razvoj djece. Jedan od načina na koji mogu pozitivno utjecati jest poticanjem djeteta na uključivanje u tjelesne aktivnosti, budući da se tako zadovoljavaju i djetetove emocionalne potrebe, ali i želja za uključivanjem u društvo, odnosno stjecanje prijatelja. Tjelesna aktivnost omogućava djetetu osjećaj kompetentnosti, samopouzdanja i jakosti, što pogoduje njegovu ponašanju među svojim vršnjacima. Dijete tako postaje i emocionalno stabilnije, a kroz sport se uči procesuirati razne emocije te nositi se i s porazom i s pobjedom. Stručnjaci preporučuju roditeljima uključivanje u tjelesnu aktivnost zajedno sa svojim djetetom kako bi mu poslužili kao primjer, ali i pružili osjećaj podrške i sigurnosti.

Cilj ovoga rada bio je prikazati dosadašnja istraživanja koja dokazuju pozitivne utjecaje tjelesne aktivnosti na socio-emocionalni razvoj djece. U poglavljima će se pojasniti važnost tjelesne aktivnosti za djecu, kako se odvija socio-emocionalni razvoj te koja je uloga obitelji i škole na tom putu. U nastavku će se objasniti utjecaj tjelesne aktivnosti na socijalni život djeteta i na emocionalni razvoj. Posebna poglavlja posvetit će se tome što obitelj, a posebno roditelji, i škola mogu učiniti kako bi kroz tjelesnu aktivnost pozitivno utjecali na socio-emocionalni razvoj djece.



## 2. RAST I RAZVOJ DJECE

Rast i razvoj organizma jedan je od osnovnih procesa u djetetovu životu. Obično se o njima govori u jednoj cjelini jer se međusobno isprepliću i nadopunjuju. Findak (1995) ističe kako je dijete nepotpuno izgrađeni organizam koji se neprestano raste, razvija, mijenja i usavršava stječući nove osobine. Rast je kvantitativan proces – podrazumijeva povećanje dimenzija i mase pojedinih dijelova tijela, ali i kvalitativan proces jer podrazumijeva promjene strukture, funkcije i reaktivnosti organa, tkiva i stanica. Razvoj je kvalitativna promjena, odnosno složenije zbivanje koje obuhvaća promjenu u građi, diferenciranje, sazrijevanje biokemijskog sastava, strukture i funkcije, reaktivnosti i prilagodbe tkiva, organa i funkcije organizma od začetka do kraja razvojne dobi.

Rast i razvoj čovjeka ovisi o naslijeđenim i okolinskim uvjetima koji ga okružuju. Genetski djeluju na brzinu sazrijevanja i na konačnu dosegnutu razinu rasta. Tako su genetski naslijeđeni visina djeteta, sazrijevanje kostiju, nicanje zubi, početak puberteta itd. U okolinske faktore ubrajaju se životni uvjeti nakon rođenja, prehrana, društveno i imovinsko stanje obitelji, bolesti itd. Praćenje rasta i razvoja važno je za svako pojedino dijete, jer velika odstupanja u rastu i razvoju mogu upućivati na zdravstvene probleme, a o tome ovisi i kasnije djetetovo zdravlje. Stručnjak bi trebao poznavati razvojna razdoblja kako bi na vrijeme mogao reagirati na promjene (Findak, 1995).

Razvojna razdoblja čovjeka su:

- Prenatalno razdoblje (od začeca do rođenja; prva 2 mjeseca nazivaju se embrionalno razdoblje, a od 3. mjeseca do rođenja fetalno razdoblje)
- Novorođenče (do 2 tjedna, iako se u nekim literaturama navodi do 4 tjedna)
- Dojenče (do kraja 1. godine)
- Rano djetinjstvo (1. – 3. godine)
- Predškolska dob (3. – 6./7. godine)
- Školska dječja dob (6./7. – 12./13. godine)
- Pubertet (12. – 15. godine; od pojave prvih sekundarnih spolnih obilježja do spolne zrelosti)
- Adolescencija ili mladenaštvo (15. – 18./20. godine)

- Zrela dob (20. – 50./60. godine)
- Predstaračka dob (50./60. – 70. godine)
- Starost (60./70. - ... ).

„Nadalje, istraživanja su tijekom 20. stoljeća dovela do spoznaje da razvoj nije pravocrtan. Svaki razvojni stadij nosi promjene u oba smjera; napredak u jednom području prati zastoj u nekom drugom području.“ (Mrkonja, 2020) Razvojni psiholozi tvrde da mogu postojati i odstupanja od dobnih granica jer svako je dijete individua za sebe.

Postoji nekoliko aspekata kroz koje možemo gledati dječji razvoj:

- Tjelesni i motorički
- Kognitivni
- Socijalni
- Moralni.

Tjelesni i motorički razvoj obuhvaća i prenatalni i postnatalni razvoj. Glavno mu je obilježje porast visine i težine kod djece, osobito u ranoj fazi. Dijete se najviše deblja i raste u prvoj godini života (Findak, 1995). Vrlo je važno dijete u tom periodu učestalo mjeriti i vagati. Findak (2003) u rastu djeteta ističe faze ubrzanog i usporenog rasta. Prva faza ubrzanog rasta odvija se od djetetova rođenja do 6. godine, a druga faza ubrzanog rasta od 10. do 14./15. godine kod djevojčica i od 11. do 17. godine kod dječaka. Prva faza usporenog rasta odvija se između 6. i 10. godine kod djevojčica, a kod dječaka traje godinu duže, do 11. godine. Druga faza usporenog rasta događa se tek u kasnijem školovanju. U djevojčica traje od 14./15. do 17. godine, a u dječaka od 17. do 25. godine života.

Razvoj teče na dva načina, odnosno odvija se u dva smjera:

- cefalokaudalni - od glave prema repu, prvo se razvijaju centralne, a onda periferne strukture
- proksimodistalni – od bližeg prema daljem, tj. prvo se razvijaju strukture bliže središnjoj osi (kralješnici) kasnije udovi.

Isto se odnosi i na motorički razvoj, odnosno upravljanje tijelom - prvo se razvijaju grubi, a onda finiji pokreti, prvo udova, npr. ruku, a onda prstiju. Također razvija se kretanje i držanje tijela. Dijete obično prohoda oko prve godine života, a njegov prvi korak predstavlja jedan od najvažnijih događaja u životu djeteta.

Psihičkim razvojem djece bavi se razvojna psihologija – primijenjena psihologijska disciplina koja se bavi proučavanjem promjena u ponašanju i sposobnostima koje se događaju s napredovanjem razvoja. Velika je važnost ranih godina, ranog odgoja i utjecaja za razumijevanje ljudskog ponašanja kao odrasle osobe. Kognitivni razvoj odnosi se na razvoj mišljenja. Dječji kognitivni procesi razvijaju se pravilno, po stupnjevima, iako neka djeca mogu biti naprednija. Poznata je teorija Jeana Piageta koji je kognitivni razvoj podijelio u 4 razdoblja:

- Senzomotoričko razdoblje (0. – 2. g.)
- Predoperacijsko razdoblje (2. – 6. g.)
- Konkretno razdoblje (6. – 12. g.)
- Formalno razdoblje (12. g. – odrasle dobi).

Moralni razvoj kod djece obuhvaća proces promjena u načelima i shvaćanjima što je dobro, pravedno i dopušteno, a što nije. Pitanja morala su vrlo složena, a na njih uvelike utječu obitelj, vršnjaci i obrazovanje. Postoje dva teorijska pravca koja su odredila proučavanje moralnog razvoj kod djece. Jedan od njih kaže da dječja moralna uvjerenja i postupci oduvijek postoje u djetetu te s vremenom izađu na površinu. Drugi teorijski pravac kaže da na moralni razvoj djeteta utječe isključivo društvo. Ono što također predstavlja problem kod moralnog razvoja jesu i kulturne različitosti i specifičnosti, pa je stoga ponekad teško dati univerzalan odgovor što je moralno, a što ne.

Socio-emocionalnom razvoju djece posvetit će se posebno poglavlje u nastavku ovoga rada.

Treba imati na umu da djetetov organizam nije isti kao u odraslog čovjeka. Djeca su ranjivija od odraslih jer nisu potpuno razvijena, te smo se dužni prema njima odnositi s puno pažnje, odgovornosti i brige.

### **3. TJELESNA AKTIVNOST DJECE**

Jedna od čovjekovih primarnih potreba jest potreba za kretanjem, odnosno tjelesnom aktivnosti. Tjelesna aktivnost posebno je značajna u doba djetinjstva i odrastanja. Dijete već od samog rođenja pokazuje tendenciju za kretanjem, a kako odrasta, svojim kretanjem upoznaje svijet, razvija osjetila i stječe kontrolu nad vlastitim tijelom. U ranom djetinjstvu, tjelesna aktivnost javlja se pod krinkom igre, a polaskom u školu dijete pohađa nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura. Osim toga, škola kao odgojno-obrazovna institucija organizira i izvannastavne i izvanškolske aktivnosti te ima mogućnost u teorijskom i praktičnom smislu

usmjeriti kulturu provođenja slobodnog vremena na tjelesnu aktivnost (Previšić, 2000; prema Badrić i Prskalo, 2011).

Tjelesna aktivnost definira se kao „bilo koji tjelesni pokret koji proizvode skeletni mišići i koji zahtjeva potrošnju energije“ (WHO, 2023). Također, WHO (2023) navodi i da se tjelesna aktivnost odnosi na svako kretanje, uključujući slobodno vrijeme i vrijeme provedeno na poslu, odnosno u školi. Mišigoj-Duraković i sur. (1999) pod tjelesnu aktivnost ubrajaju igru, nastavu tjelesnog odgoja u školi, pravu sportsku aktivnost i sportsko-rekreativnu aktivnost, dok Folsom i sur. (1985; prema Caspersen, Powell i Christenson, 1985) pod kineziološku aktivnost još ubrajaju kućanske poslove. Trebalo bi razlikovati termin „tjelesna aktivnost“ od termina „tjelesno vježbanje“ koje je podkategorija tjelesne aktivnosti i ona je planirana, strukturirana, repetitivna i svrhovita (Tomic, Vidranski i Ciglar, 2015).

Tjelesna aktivnost razlikuje se po razini intenziteta, a može biti niskog, srednjeg ili visokog. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2023) preporučuje najmanje 60 minuta umjerene do intenzivne vježbe, koja bi prvenstveno trebala biti anaerobna, za djecu u dobi od pet do sedamnaest godina. Također, djeci se preporuča smanjenje vremena provedenog ispred TV-a ili računala na manje od 2 sata dnevno. Za razliku od djece školske i adolescentne dobi, dijete one predškolske treba provoditi više vremena u tjelesnoj aktivnosti, a prema većini mišljenja iz literature preporučena je 3 sata na dan (Reilly, 2011; prema Grgurić i Jukić, 2012).

Zbog današnjeg sjedilačkog načina života, ljudi se manje kreću, uključujući i djecu. Nedovoljno kretanja za sobom nosi brojne negativne posljedice, uključujući fizički, kognitivni, socio-emocionalni razvoj, ali i zdravlje općenito. Janičić-Holcer (2007) navodi koji se sve problemi sa zdravljem mogu javiti zbog nedostatka kretanja: problemi s kralježnicom, višak kilograma, slab imunitet, brzo umaranje, problemi s koncentracijom, visoka razina agresivnosti, nerazvijeno samopouzdanje, slab kapacitet pluća...

Osim toga, danas sve više djece ima problema s prekomjernom težinom. Uzrok tome je unošenje masne hrane i viška hrane, koja dovodi do stvaranja viška energije pa se zbog njenog neiskorištavanja, odnosno manjka tjelesne aktivnosti, pohranjuje u tijelu kao mast (Alibabić i Mujić, 2016). Hrvatska također pripada zemljama sa sve većom učestalošću pretilosti u djece, a gotovo četvrtina školske djece u Hrvatskoj ima prekomjernu tjelesnu težinu (Rojnić Putarek, 2018). Iz tog razloga, djecu bi, osim pravilnoj prehrani, trebalo učiti važnosti tjelesne aktivnosti, a ključnu ulogu u tome imaju roditelji koji mogu kontrolirati djetetovu prehranu i poticati na tjelesnu aktivnost uključivanjem djeteta u neku sportsku aktivnost. Pretilost kod djece, osim na

tjelesno zdravlje, utječe i na psihosocijalno funkcioniranje. Pokazalo se da su socijalne vještine pretile djece znatno smanjene te da su češće izložena izrugivanju (Rojnić Putarek, 2018).

Dijete od malih nogu usvaja navike koje su često presudne za cijeli život, stoga bi trebalo stvoriti naviku tjelesne aktivnosti od samog početka. Dakako, tjelesna aktivnost znači dobrobit za samo dijete, ali i dugoročno, kad ono postaje odrasli čovjek (Grgurić i Jukić, 2012).

### *3.1. POZITIVNI UČINCI TJELESNE AKTIVNOSTI NA ORGANIZAM*

Na pitanje „Zašto ljudi vježbaju?“ najčešći odgovor koji ćemo dobiti jest: „Osjećam se dobro.“, stoga se može reći da je u narodu općepoznato to da onaj tko vježba je zdrav, ili teži ka tomu. Tjelesna aktivnost ima brojne pozitivne učinke na ljudsko zdravlje, kako fizičko, tako i na psihičko zdravlje, te antropološki status, motoričke sposobnosti, kognitivni razvoj, socio-emocionalni razvoj itd. Često se možemo uvjeriti da osoba koja živi aktivno je zdravija, živi kvalitetnije i potpunije, bolje podnosi fizičke napore te lakše i s veseljem stari. Razlog tomu je što tjelesna aktivnost pomaže pri očuvanju koštane mase te jača mišićnu masu.

„Tjelesna aktivnost je vodeći čimbenik zdravlja čovjeka jer ima za cilj potaknuti obrambene snage organizma i povećati zdravstveni potencijal. Optimalna tjelesna aktivnost korisna je za ljudsko zdravlje, no nedovoljna tjelesna aktivnost uzrok je mnogih poremećaja i preranog starenja. Pod tjelesnim vježbama poboljšava se struktura tijela i rad svih organa i sustava; povećava se njihova učinkovitost.“ (Korobeynikov i sur., 2019; prema Kovalenko i sur., 2020).

Sindik (2008) naglašava da je kretanje iznimno važno za djetetov cjelokupan razvoj, uključujući razvoj spoznaje i rano učenje. U fizičkom smislu, kretanje omogućuje da se pojača opća razina aktivacije svih fizioloških funkcija i resursa organizma, te se na taj način pospješi i njegovo funkcioniranje, uz izmjenju tvari i bržu eliminaciju štetnih tvari iz organizma (disanjem, ubrzanjem metabolizma, itd.). Dijete tjelovježbom jača svoj organizam i poboljšava zdravstveno stanje. Sindik (2008) navodi fiziološke i metaboličke učinke tjelesne aktivnosti: povećanje krvotoka, veći broj eritrocita, sadržaj mioglobina i mitohondrija (stanični organeli zaduženi za proizvodnju energije, pomažu radu stanica). Vježbanje također može i ukloniti različite poremećaje i tegobe, a neka istraživanja čak i pokazuju da može utjecati na sprječavanje nastanka tumora (Alibabić i Mujić, 2016).

Selak Bagarić, Prijatelj i Buljan Flander (2022) također navode brojne dobrobiti tjelesne aktivnosti: smanjenje rizika za kardiovaskularne bolesti i povišeni krvni tlak, snižavanje kolesterola, smanjuje osjećaj depresije i straha te unapređuje psihološko stanje osobe. Osim

toga, oni navode kako tjelesna aktivnost razvija i neke moralne osobine, poput odlučnosti, upornosti, discipliniranosti, inicijativnosti, iskrenosti, životnog optimizma i sl.

Prskalo i Sporiš (2016) navode pozitivan učinak tjelesne aktivnosti na: metabolizam, dobru probavu i uredna crijeva, smanjenje stresa i bolji san, smanjen rizik od malignih bolesti, veće samopouzdanje i optimizam, opće zdravlje organizma, smanjen rizik od pojave depresije, bolje iskorištavanje masnih stanica, održavanje tonusa mišića i izdržljivosti.

Andrijašević (2000) pozitivne učinke tjelesne aktivnosti svrstava u 4 skupine, ovisno o tome na što utječe:

- funkcionalne sposobnosti: izdržljivost, bolja cirkulacija, bolji rad unutarnjih organa;
- motoričke sposobnosti: okretnost, elastičnost, snaga, brzina, spretnost;
- morfološka obilježja: utjecaj (kod djece) na pravilan rast i razvoj, smanjenje masnog tkiva i celulita, izgled tijela;
- psiho-sociološke karakteristike: emocionalna stabilnost, komunikativnost, dobro raspoloženje, zadovoljstvo.

Neke od dobrobiti tjelesne aktivnosti na psihičko zdravlje jesu: redukcija simptoma stresa, pozitivan utjecaj na samopouzdanje i samopoštovanje, prevencija i tretman depresivnih simptoma, bolji san i podizanje raspoloženja. Razlog zašto se čovjek dobro osjeća uslijed tjelesne aktivnosti jesu endorfini, prirodni opijati koje izlučuje naš mozak, a čiji pozitivan učinak postoji i neposredno nakon treninga, ali i dulje.

Zbog današnjih sve većih problema s pretilošću djece, tjelesna aktivnost svakako ima važnu ulogu u prevenciji, ali i liječenju pretilosti.

### *3.2. VAŽNOST UKLJUČENOSTI DJECE U TJELESNE AKTIVNOSTI*

Zbog svih već navedenih pozitivnih učinaka tjelesne aktivnosti na organizam, iznimno je važno da dijete od najranije dobi bude tjelesno aktivno. Vježbanje i kretanje djeci ne pomaže samo razviti tijelo, već i njihov mozak, mentalne sposobnosti, sposobnosti učenja te socijalne vještine. Tijekom odrastanja, dijete raste i razvija se, a tjelesna aktivnost pomaže u tom procesu. Prije svega, tjelesna aktivnost pomaže razvoj kostiju tako što dolazi do poboljšanja mineralnog i kolagenskog sustava kostiju, jačanja ligamenata i veće pokretljivosti zglobova. Tjelesna aktivnost nema direktno djelovanje na rast kostiju, odnosno na visinu, ali ona potiče sklad

mišićne, koštane mase i potkožnog masnog tkiva (Prskalo i Sporiš, 2016). Također, tjelesna aktivnost važna je kod formiranja pravilnog držanja djece jer vježbanjem jačaju mišiće koji drže kralježnicu, te se smanjuje mogućnost nastanka kifoze, lordoze i skolioze.

Djeca tjelesnom aktivnosti razvijaju i osnovne motoričke sposobnosti. Neljak (2009) navodi kako se razvojem živčanog sustava, razvijaju i biotička motorička znanja:

- svladavanje prostora (hodanje, puzanje...)
- svladavanje prepreka (preskakivanje, skakanje...)
- svladavanje otpora (nošenje, guranje...)
- svladavanje manipulacijom predmeta (hvatanje, bacanje...).

Kretanjem se zadovoljava i djetetova potreba za igrom te ih se uči upornosti i sportskom ponašanju. Osim toga, izgradnjom mišićne mase, djeca jačaju i imaju više snage za obavljati svakodnevne aktivnosti i obaveze vezane uz vrtić ili školu. Neljak (2009) navodi da razvoj snage utječe i na samopouzdanje kod djece.

Nažalost, razina tjelesne aktivnosti smanjuje se s dobi, odnosno smanjenje počinje već od devete godine života, a sve manje djece zadovoljava dnevnu preporuku za kretanjem (Selak Bagarić, Prijatelj i Buljan Flander, 2022). Tada ih sve više počinju zanimati aktivnosti poput igranja igrica na računalu ili mobitelu i gledanja televizora. Uključivanje djeteta od najranije dobi u neku tjelesnu aktivnost može povećati mogućnost da dijete i kasnije ostane tjelesno aktivno i zdravo.

### *3.2.1. Tjelesna i zdravstvena kultura*

Iako se i kroz predškolske ustanove djeca susreću s organiziranom i sustavnom tjelesnom aktivnošću, polaskom u školu počinju pohađati nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture. Nastava se odvija na temelju nacionalnog kurikulumu koji donosi Ministarstvo znanosti i obrazovanja Republike Hrvatske. Iako se nastavom Tjelesne i zdravstvene kulture promiče razvoj motoričkih znanja, odgojna komponenta ovoga predmeta odnosi se na stvaranje sustava vrijednosti prema tjelesnom vježbanju koji će potaknuti samostalno i cjeloživotno provođenje tjelovježbe. „Dakle, cilj predmeta tjelesne i zdravstvene kulture je osposobljavanje učenika da mogu primijeniti usvojena znanja koja će im omogućiti samostalno tjelesno vježbanje kako bi imali bolju kvalitetu života.“ (Selak Bagarić, Prijatelj i Buljan Flander, 2022, str. 7) Gledajući

samo osnovnu školu, učenici od 1. do 3. razreda na satu Tjelesne i zdravstvene kulture provedu 105 sati godišnje, učenici od 4. do 8. razreda 70 sati godišnje.

Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura sadrži četiri predmetna područja:

- A) Kineziološka teorijska i motorička znanja
- B) Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- C) Motorička postignuća
- D) Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja.

U nacionalnom kurikulumu (2019) navodi se da „predmet TZK omogućuje da učenici bolje upoznaju svoje tijelo, njegovo funkcioniranje, prednosti i ograničenja, da razumiju važnost cjeloživotnoga tjelesnog vježbanja za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja; potiče skladan rast i razvoj organizma te pravilno tjelesno držanje; pridonosi većim radnim sposobnostima, uspjehu u učenju te osobnom i socijalnom razvoju.“ Nastava TZK utječe i na mnogobrojne značajke socio-emocionalnog razvoja učenika, pa se tako navodi i povećanje socijalne inkluzije, sposobnost donošenja odluka i rješavanja situacijskih problema, ali i razvijanje samopouzdanja, samopoimanja, upornosti, odlučnosti i brojnih drugih pozitivnih osobina.

### *3.2.2. Uključenost djece u sport*

Privlačnost sportskih aktivnosti djetetu je tijesno povezan sa zadovoljenjem svojih potreba za kretanjem i igrom, stoga je poželjno uključivanje djeteta u neki sport. U djetinjstvu su glavni ciljevi bavljenja sportom prvenstveno odgojni, jer dijete ne može još u potpunosti shvatiti što je sve sadržaj nekog sporta. Sportske su aktivnosti zato prilagođene djeci, tj. treninzi su reducirani u odnosu na treninge za odrasle. Sindik (2008) ističe kako bi bilo dobro pružiti djetetu mogućnost da samo odabere sportsku aktivnost kojom se želi baviti jer se time zadovoljava njegova potreba za slobodom. „No, što je najvažnije, sport omogućuje i ostvarenje *viših razina potreba*. U sportu dijete stječe samopouzdanje i osjeća se sigurnije, upoznaje druge ljude i djecu te se s njima zbližava, potvrđuje svoje sposobnosti, postiže društveno priznanje itd. Dakle, zadovoljava motive sigurnosti, ljubavi, poštovanja, pa čak i samoostvarenja.“ (Sindik, 2008, str. 15)

Roditelji se često pitaju kako zainteresirati dijete za određeni sport. Najbolji način jest pitati samo dijete što mu se sviđa, a ako dijete nema neke određene interese, može mu se predložiti nešto pa pratiti njegovu spontanu reakciju na prijedloge. Također, ukoliko je dijete



više „individualac“ i introvertirano je, bolje mu je predložiti neke individualne sportove poput plivanja, tenisa, atletike i sl. Za djecu koja su više ekstrovertirana i društvenija, više pogoduju ekipni sportovi poput nogometa, košarke, rukometa i sl. Sindik (2008) smatra da nije neprikladno ponekad uključiti i povučeniju djecu u ekipne sportove jer im omogućuju da se bolje socijaliziraju, ali važna je podrška roditelja u takvim slučajevima.

Važno je i da se djeca u sportskim aktivnostima osjećaju sigurnima. Odrasli bi trebali osigurati sve preduvjete da se djeca osjećaju fizički sigurnima tako što se uklone svi opasni predmeti na igralištu, a odrasli budu cijelo vrijeme u nadzoru djece.

Sindik (2008) navodi kako bavljenje sportom utječe na dvije vrste ciljeva tjelesnog vježbanja:

- Posredne ciljeve tjelesnog vježbanja, tj. za razvoj djeteta značajne osobine ponašanja: jačanje samopouzdanja, razvijanje realistične i pozitivne slike o sebi, poželjnog odnosa prema uspjehu i neuspjehu, povećana motivacija za sudjelovanje u sportskim aktivnostima, socijalizacija, poštivanje pravila ponašanja, dokazivanje u grupi vršnjaka/suigrača.
- Neposredne ciljeve tjelesnog vježbanja: uči izvoditi različite vrste pokreta i tako stječe motoričke vještine, poboljšava funkcionalne sposobnosti organizma (rad krvotoka, dišnog sustava), održava i pospješuje tjelesni izgled.

„Sportska rekreacija kojoj je svrha poboljšati zdravlje ima precizno definirane ciljeve i metode kojima se ti ciljevi postižu.“ (Andrijašević, 2000, str. 21)

### *3.2.3. Kretanje djece tijekom slobodnog vremena*

„Djeca i mladi imaju znatno više slobodnog vremena od odraslih te zbog svog specifičnog biopsihosocijalnog statusa u okolini i društvu, njihovo slobodno vrijeme mora biti specifično i organizirano, a ne prepušteno slučaju.“ (Previšić, 1987; prema Badrić i Prskalo, 2011) Pošto je tjelesna aktivnost jedan od važnih čimbenika zdravog života, poželjno je da ga djeca provedu što više aktivno. Postoje razni oblici aktivnosti koje djeca mogu upisati kao izvannastavnu ili izvanškolsku aktivnost, a koje potiču kretanje i tjelovježbu. Veliku ulogu u tome igraju roditelji, koji bi trebali biti glavni poticaj i motivacija djetetu za pohađanje neke aktivnosti, ali i škola kao odgojno-obrazovna ustanova koja brine za cjelovit razvoj učenika ne samo unutar škole, nego i izvan nje.

Cindrić (1992; prema Valjan Vukić, 2016) definira izvannastavne aktivnosti kao „različiti organizacijski oblici okupljanja učenika u slobodno izvannastavno vrijeme u školi, koje imaju pretežito kulturno-umjetničko, športsko, tehničko rekreacijsko i znanstveno (obrazovno) obilježje. Njima učenici zadovoljavaju svoje stvaralačke i rekreativne potrebe, a posebice stječu kulturu slobodnog vremena.“ One, za razliku od redovne nastave, pružaju učeniku više mogućnosti za kreativno izražavanje i uvažavanje njegovih potreba i interesa. Jedno od područja koje pokrivaju izvannastavne aktivnosti jest i športsko-zdravstveno-rekreacijsko područje u kojemu djeca imaju priliku za dodatnom tjelesnom aktivnosti. Brojne škole organiziraju sportske radionice, tjelovježbu, aerobik, fitness za djecu ili ples. Ipak, zbog brojnih organizacijskih ili financijskih razloga nije u svim školama moguća jednako uspješna provedba takve vrste aktivnosti.

Izvanškolske aktivnosti počivaju na istim načelima kao i izvannastavne aktivnosti, samo što ih čine različiti organizacijski i programski oblici okupljanja učenika u društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole (Cindrić, 1992; prema Valjan Vukić, 2016). One predstavljaju poveznicu između škole i društvene sredine te se učenička aktivnost izvan škole priznaje kao da se ostvaruje u školi. Škola kao ustanova bi trebala poticati razne oblike izvanškolskih aktivnosti budući da se njima ostvaruje pedagoški utjecaj na djecu i mlade i služe kao zadovoljavanje djetetovih potreba. Kako bi povećali svoju tjelesnu aktivnost i izvan škole, brojna djeca upisuju razne sportske klubove. „Sudjelovanje u sportskim aktivnostima povećava otpornost i samopoštovanje, te daje adolescentima priliku da osjete pripadnost skupini i pruža im višestruke mogućnosti za postizanje uspjeha i javno priznanje, koja su posebno važna tijekom godina rane adolescencije.“ (Fredricks, Eccles, 2008; prema Valjan Vukić, 2016) O odabiru sporta kao izvanškolske aktivnosti ovisi i živi li dijete u selu tj, manjem mjestu ili u gradu. Valjan Vukić (2016) navodi kako su istraživanja pokazala da roditelji percipiraju sport kao najbolju izvanškolsku aktivnost za djecu jer pozitivno pridonosi razvoju i socijalizaciji djece, što potvrđuju rezultati ispitivanja stavova roditelja koje su proveli Foretić i Bjelajac (2009). Također, čest odabir izvanškolske aktivnosti jest i ples, koji organiziraju razna kulturno umjetnička društva i plesne škole.

Djeca ne moraju biti dio nekog kluba ili organizirane aktivnosti da bi bili tjelesno aktivni. To može biti i rekreativna igra ili sport. Takav oblik aktivnosti češći je u manjim seoskim sredinama gdje se djeca zbog manjka lokalne ponude aktivnosti, sami okupljaju te izvode neku tjelesnu aktivnost. Rekreacija u odnosu na sport ima prednost zbog mogućnosti

široke primjene s obzirom na dob i zdravstveno stanje te zbog manjeg rizika od ozljeđivanja. Također, rekreacija ima sve pozitivne utjecaje na dječji organizam kao i sport.

### *3.2.4. Tjelesna aktivnost kao igra*

Nije nužno da svaka tjelesna aktivnost bude sportska aktivnost ili tjelovježba. To može biti i obična igra, koja je posebno prisutna kod manje djece predškolskog uzrasta. Igra je djetetova prirodna aktivnost, odnosno prevladavajući oblik aktivnosti u kojemu provodi najviše vremena. Igra se definira kao „spontana aktivnost u koju se djeca uključuju kako bi se zabavila i zaokupirala“ (Burdette i Whitaker, 2005; prema Timmons, Naylor i Pfeiffer, 2007). Može biti različitog intenziteta. Neka od obilježja igre su njezina zabavnost, razonoda i mogućnost opuštanja. Da bi djeca igru gledala kao zabavu potrebno je djetetu omogućiti slobodno uključivanje i isključivanje u aktivnost te djetetov slobodan izbor aktivnosti.

Pellegrini i Smith (1998; prema Timmons i sur., 2007) navode tri vrste igre:

- ritmičke stereotipije (kod novorođenčadi) – grubo motorički pokreti bez opisane svrhe;
- igru tjelovježbom (u ranom djetinjstvu) – grubo lokomotorno kretanje, počinje oko prve godine života, a vrhunac doseže u dobi od četiri do pet godina;
- grubu igru (u kasnom djetinjstvu i ranoj adolescenciji) – kooperativna igra, formalna igra, natjecanja i grupne aktivnosti.

Neke od pozitivnih učinaka igre na organizam djeteta su: formiranje neuronskih struktura potrebnih za buduće aktivnosti (sinapse i veze); vježbanje vještina kao što su jezične, motoričke i društvene pregovaračke vještine (mentalno i emocionalno ovladavanje, suradnja, rješavanje problema i vještine vođenja); i služi kao važan medij za izražavanje emocija u djetinjstvu (Eaton i sur., 2001; prema Timmons i sur., 2007).

## **4. SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ DJECE**

Socio-emocionalni razvoj jedan je od najvažnijih razvojnih zadataka u djetetovu životu. Odnosi se na uspješno prepoznavanje i nošenje s vlastitim i tuđim emocijama u socijalnom kontekstu. Odvija se putem socio-emocionalnog učenja koji započinje od djetetove najranije dobi te se kontinuirano nastavlja do odrasle dobi u različitim fazama i različitim intenzitetom. „Putem socio-emocionalnog učenja djeca i mladi uče adekvatno primijeniti vještine

razumijevanja i upravljanja emocijama, osjetiti i pokazati suosjećanje za druge, uspostaviti i održati pozitivne odnose s drugima, smiriti se kada su uznemireni, donositi odgovorne odluke u životu, prikladno reagirati u situacijama konflikta i slično.“ (Kendziora i Osher, 2016; Weissberg i sur., 2015; prema Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019, str. 320) Socio-emocionalno učenje je stoga proces koje je djetetu potrebno da bi razvilo socio-emocionalne kompetencije te steklo i naučilo primjenjivati znanje i vještine koje je potrebno za upravljanje emocijama. Takve vještine su temelj za kasnije učinkovito funkcioniranje u različitim domenama života i postizanja zadovoljstva, odnosno blagostanja života. Mnogi znanstvenici zapravo smatraju da su socijalno i emocionalno stanje toliko isprepleteni tako da je subjektivno socijalno blagostanje sastavnica psihološkog blagostanja (Serdiuk, 2017; prema Kovalenko, 2020).

Socijalni razvoj djeteta obuhvaća ponašanja, stavove i afekte sjedinjene u dječjoj interakciji s odraslima i vršnjacima (Brajša-Žganec, 2003). Odnosi se na uspostavljanje i razvoj međuljudskih odnosa, socijalnih vještina te sposobnosti stjecanja prijateljstava. Brajša-Žganec (2003) ističe da o tome hoće li dijete biti socijalno kompetentno ili ne, ovisi o njegovoj sposobnosti regulacije emocija, socijalnim vještinama, poznavanju i razumijevanju okoline i sposobnosti da se ponaša u skladu s tim spoznajama. Socijalni razvoj važan je aspekt adaptacijskog procesa djeteta u psihosocijalnoj sferi, odgojno-obrazovnoj sferi, te kasnije u profesionalnoj sferi. Zahvaća razvoj i održavanje zadovoljavajućih interpersonalnih odnosa, rješavanje sukoba, izgrađivanje prijateljstva i tako dalje, napominje Brajša-Žganec (2003).

Socijalni razvoj djeteta može se podijeliti na ove faze:

- asocijalni stadij (0-3 godine) – dijete razvija temeljno povjerenje i sigurnost u svijet, a glavni socijalni utjecaj ima majka;
- egocentrični ili presocijalni stadij (3-6 godine) – djetetovi horizonti se šire zbog pohađanja vrtića; stječe prijatelje, no obitelj je i dalje jako bitna;
- stadij istraživanja socijalnih problema (6-12 godina) – dijete kreće u školu pa vršnjaci, učitelji i treneri postaju jako bitni; dijete pokušava biti kompetentno, uspoređuje se s drugima, stvara pozitivnu sliku o sebi;
- stadij svjesne organizacije socijalnih odnosa (12-20 godina) – razdoblje puberteta i adolescencije; temeljno pitanje koje obilježava socijalni razvoj je pitanje vlastitog identiteta.

Jedna od najvećih promjena u socijalnom životu djeteta jest polazak u vrtić ili školu. Dijete naglo dobiva nove osobe u svome okruženju i potrebno je prilagoditi se situaciji u kojoj se

nalazi. Guzman (2012) prijelaz iz obitelji ili vrtića naziva socijalnom konstrukcijom koju je stvorio čovjek, no upitno je koliko su djeca u toj dobi spremna na takvu vrstu promjene. U europskim zemljama dob djece koja prolaze kroz prijelazno razdoblje varira od 4. do 7. godine. To razdoblje za dijete predstavlja veliku promjenu i navikavanje na novi prostor, ponašanje i potrebne vještine, a nove osobe u njegovu životu su vršnjaci te odgojitelji ili učitelji. „Vrlo je važno osigurati djeci sve kako bi smatrali te promjene pozitivnima. Djeca bi na temelju tih pozitivno izraženih osjećaja u novoj sredini trebala novi početak doživjeti kao dobru priliku da počnu ispočetka.“ (Guzman, 2012; str. 2) U dijete je zapravo duboko usađena želja za pripadanjem i osjećajem zajedništva.

Emocije imaju jako veliku ulogu u čovjekovu životu. Rezić (2006) još spominje sinonime osjećaji ili čuvstva, te ih definira kao stanje uzbuđenosti nastalo kao reakcija na neki vanjski podražaj. One utječu na cjelokupno funkcioniranje čovjeka, stoga je emocionalni razvoj jedan od najvažnijih procesa u razvoju ličnosti svakog pojedinca (Starč, 2004). Na njega utječu i naslijeđeni mehanizmi reagiranja na emocionalne situacije, kao i procesi socijalizacije u obitelji i neposrednoj djetetovoj okolini. Za naslijeđene mehanizme, Rezić (2006) navodi neurološku podražljivost – način i intenzitet reagiranja na osjetilne podražaje, vrijeme neurološkog sazrijevanja, hormonalna konstitucija i temperament.

Emocionalnost se kod djeteta, kao i procesi na području motorike i spoznaje, razvija postupno. Dijete od rođenja iz svoje okoline sakuplja informacije o tome kako se odnositi prema sebi i prema drugima te na koji način iskazati emocije (Brajša-Žganec, 2003). Prve emocije koje dijete izražava su reakcija ugone ili neugode, pa tako pozitivno emocionalno stanje izražava smiješkom, gugutanjem, i pozornim gledanjem, a neugodno emocionalno stanje plačem i mrštenjem. Za ugodne (radost i interes) i neugodne (ljutnja, tuga, gađenje) kažemo da su urođene jer proizlaze iz istih okolnosti kod svih ljudi te izazivaju karakterističnu reakciju. Djeca svoje emocije izražavaju naglo i otvoreno, onako kako se u trenutku osjećaju.

Socio-emocionalno ponašanje obilježeno je dvama čimbenicima – socijalnom i emocionalnom kompetencijom. Socijalna kompetencija očituje se u uspješnim socijalnim interakcijama prilikom kojih je važna pojedinčeva sposobnost zadovoljavanja vlastitih potreba tijekom održavanja pozitivnih odnosa s drugima. Emocionalna kompetencija se očituje u prikladnom izražavanju emocija, razumijevanju vlastitih emocija i emocija drugih ljudi te u uspješnoj emocionalnoj regulaciji (Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019). Socijalne i emocionalne kompetencije zajedno čine prilagođeno ponašanje pojedinca u društvu.

U današnje vrijeme, socio-emocionalni razvoj djece suočen je s brojnim izazovima. Prije svega, sve više djece živi u obiteljima s rastavljenim roditeljima, što može negativno utjecati na emocionalni razvoj djeteta. Roditelji su često na poslu pa nemaju toliko vremena biti s djecom. Također, veliku ulogu igra i razvoj moderne tehnologije koja je djeci izrazito zanimljiva, no negativno utječe na njihovu tjelesnu aktivnost.

#### *4.1. SOCIO-EMOCIONALNE KOMPETENCIJE*

Socio-emocionalne kompetencije obuhvaćaju brojna različita znanja, stavove i vještine koje omogućuju djeci da razumiju i reguliraju vlastite emocije, pokazuju suosjećanje te uspostavljaju i održavaju pozitivne odnose s drugima (Weissberg i sur., 2015; prema Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019). Kao najvažnije komponente socio-emocionalne kompetencije s bitnim utjecajem na različita područja djetetova života mogu se izdvojiti empatija, znanje o emocijama i regulacija emocija koje se uče procesom socio-emocionalnog učenja. Razvoj navedenih vještina ima veliki utjecaj na smanjenje interpsihičkih i intrapsihičkih problema kod djece.

Smatra se da su pokazatelji dobrog emocionalnog stanja djeteta sposobnost kontroliranja širokog raspona emocionalnih doživljaja i prikladna reakcija u tim emocionalnim situacijama. Brajša-Žganec (2003) napominje da emocionalno kompetentnom djecom nazivamo onu djecu koja su ovladala svojim emocionalnim doživljajima.

##### *4.1.1. Empatija*

S obzirom na važnost socijalnih odnosa i funkcioniranje pojedinca unutar društva, empatija se razvila kao važna sastavnica prosocijalnog ponašanja koja služi osnaživanju i održavanju međuljudskih odnosa (Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019). Ona omogućuje pojedincu iskazivanje simpatije, suosjećanja, pomaganje u nevolji i važan je preduvjet moralnog ponašanja. Obilježava ju mentalna fleksibilnost za zauzimanje tuđeg kuta gledanja i sposobnost razlikovanja vlastitih od tuđih unutarnjih stanja. Uključuje afektivnu (osjećanje što druga osoba osjeća), kognitivnu (razumijevanje što druga osoba osjeća) i motivacijsku (namjera za suosjećajnom reakcijom) komponentu koje čine temelj prosocijalnog i altruističnog ponašanja i kasnijeg adekvatnog funkcioniranja djeteta u svijetu (Decety, Meidenbauer i Cowell, 2018; prema Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019).

Djeca sposobnost zauzimanja tuđe perspektive razvijaju postupno, a prvi znaci brige za drugoga javljaju se u dobi od 3 godine. Njihovo se ponašanje više povezuje s empatičkom zabrinutosti koja uključuje prepoznavanje neugodnog stanja ili emocije kod druge osobe pa se aktivira osjećaj zabrinutosti. Stoga se afektivna komponenta razvija vrlo rano, dok se kognitivna komponenta javlja tek u predškolskoj dobi (Asada, 2015, Venesky, 2013; prema Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019). Razvoj empatije postiže svoj vrhunac do kraja adolescencije, a poznato je i da je kod adolescentica prisutna viša razina empatije u usporedbi s adolescentima.

#### *4.1.2. Znanje o emocijama*

Znanje o emocijama odnosi se na razumijevanje emocije koju je prikladno izraziti u nekoj situaciji i imenovati emociju koja je suprotna onoj prikladnoj situaciji. Prema Brajši-Žganec (2003), emocije su jedan od najvažnijih činitelja koji utječu na cjelokupno funkcioniranje pojedinca i imaju glavnu ulogu u interpersonalnom životu. Sastoje se od niza povezanih reakcija na određeni događaj ili situaciju, pri čemu pojedinac iskazuje prepoznatljivo emocionalno stanje. Djeca svoje emocije izražavaju vrlo otvoreno i ne znaju se suzdržavati. U odnosu na odrasle osobe, emocije su kod djece jednostavne i spontane, česte i kratkotrajne, snažne i nestabilne (Brajša-Žganec, 2003). Dijete u dobi od 3 do 4 godine doživljava velike promjene u znanju o emocijama te se događa pomak s vanjskog doživljavanja na unutarnje, odnosno dijete počinje shvaćati da reakcije ljudi neće uvijek biti iste s obzirom na situaciju (Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019). Dijete koje je socijalno kompetentno, s razvijenim znanjem o emocijama, može bolje održavati pozornost na nastavi i obavljati školske zadatke, kao i planirati svoje učenje, baratati akademskim informacijama te povratnim informacijama koje je dobilo od nastavnika.

#### *4.1.3. Regulacija emocija*

Reguliranje emocija podrazumijeva inhibiciju i modifikaciju emocionalne reakcije i uključuje faze refleksije, planiranja i samoregulacije (Silkenbeumer, Schiller, Holodyski i Kärtner, 2016; prema Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019.). Već je ranije spomenuto da najranija regulacija emocija započinje već u odnosu između djeteta i roditelja i na koju uvelike utječe osjetljivost roditelja na djetetove potrebe.

Ključni razvoj regulacije emocija odvija se u dobi od 4 do 6 godina, a prijelaz sa koregulacije emocija na samoregulaciju odvija se postupno. Vrlo je važno da skrbnici razgovaraju s djecom u tom razdoblju i potiču razvoj emocionalne svijesti te prepoznaju, imenuju i razlikuju različita emocionalna stanja s kojima se djeca susreću.

Kao što su prisutne spolne razlike kod izražavanja empatije u adolescentskoj dobi, tako je prisutna i razlika kod izražavanja emocija kod djevojčica i dječaka. Naime, djevojčice imaju izraženiju sposobnost prepoznavanja i reguliranja emocija u usporedbi s dječacima kod kojih je prisutno lošije znanje o emocijama, lošije izražavanje i reguliranje emocija, više razine agresije, ljutnje i niže razine suradljivosti i osjetljivosti nego kod djevojčica (Chung-Hall i Chen, 2009, Curby i sur., 2015; prema Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019), što se objašnjava time da roditelji češće s djevojčicama razgovaraju o emocijama. Stoga je važno oba spola od najranije dobi učiti prepoznavati, razumjeti i regulirati emocije.

#### *4.2. SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ UNUTAR OBITELJI*

U ranom djetinjstvu dijete je većinom okruženo članovima najuže obitelji. Iz interakcije s članovima obitelji, odnosno primarnim skrbnicima, i iz dječjeg urođenog temperamenta u ranom djetinjstvu razvija se sposobnost emocionalne regulacije (Brajša-Žganec, 2003).

Emocionalna regulacija se ponajprije uči u kontekstu majke i djeteta kao specifičnog oblika dijade, što majci omogućuje da oblikuje razvoj emocionalne regulacije svog djeteta (Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019). Važno je napomenuti da je odnos majke i djeteta snažno pod utjecajem majčine osjetljivosti na fizičke i emocionalne izraze djeteta, tj. majke moraju uskladiti odgovor svoga djeteta na stres (npr. tako što će brzo reagirati na djetetove signale za pomoć, kao što su vikanje ili plakanje) zato što su djeca rođena s ograničenom sposobnošću reguliranja vlastitih fizioloških i emocionalnih stanja. Određena istraživanja pokazala su da djeca majki koje pokazuju više razine osjetljivosti na potrebe djece te koje se više posvećuju zbližavanju s djetetom nakon poroda pokazuju bolje socio-emocionalne i bihevioralne kompetencije nakon navršenih godinu dana (Behrendt i sur., 2019; prema Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019). Također, odnos između roditelja i djeteta koji karakteriziraju toplina i afektivnost dovodi do razvijenijeg vokabulara, školskog uspjeha i boljeg ponašanja u životu (Gialamas, Mittinty, Sawyer, Zubrick i Lynch, 2013; prema Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019).

Treba napomenuti da neurorazvojne promjene u dječjoj fiziologiji mozga (strukтури i funkciji mozga), kao i genetske malformacije, mogu dovesti do promjena u razvoju socio-



emocionalne regulacije. Međutim, s obzirom na to da dječji mozak ima svojstvo plastičnosti i sklon je promjenama u neuronskim vezama i sinapsama, sve navedeno treba uzeti s odmakom.

#### *4.3. SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ UNUTAR ŠKOLE*

Tijekom odrastanja djeca provode znatan dio vremena u školi, okružen svojim vršnjacima i učiteljima. Brojni su čimbenici povezani s djetetovim školovanjem koji mogu utjecati na razvoj njegovih socio-emocionalnih kompetencija. Jedan od najvažnijih svakako je školska klima koja obuhvaća brojne aspekte edukacijskog iskustva učenika poput podrške tijekom školovanja, kvalitete odnosa s učiteljima i ostalim učenicima, sigurnosti u školi, organizacije škole itd. Razvoj socio-emocionalnih kompetencija ima vrlo važnu ulogu u postizanju uspjeha u školi i uspješnim ostvarivanjem socijalnih odnosa s vršnjacima. Djeca koja ne uspiju razviti socio-emocionalne kompetencije unutar vlastitih domova, mogu imati velike koristi od emocionalne izobrazbe u školi koju primaju od brojnih društvenih predmeta. Međutim, postoje i brojni faktori unutar škole koji mogu ostaviti negativne posljedice na socio-emocionalni razvoj. „Odgajatelji, nastavnici, učitelji i ostali relevantni pojedinci u službi odgoja i obrazovanja koji svoju ulogu ne ispunjavaju s interesom i prikladnim kompetencijama, nerijetko nisu ni svjesni negativnog učinka takvog rada na djecu, odnosno učenike.“ (Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019; str. 322) Stoga je uobičajeno da se kroz nastavu provode brojni programi za promicanje socio-emocionalnih kompetencija. Odgojna praksa koja ne uzima u obzir stvarnost duboke dječje potrebe za osjećajem zajedništva pedagoški je neutemeljena; ona ne osigurava uvjete koji promiču neposredan ili dugoročan optimalni socijalni ili kognitivni razvoj ili emocionalni boljitak (Palmer, 1987; prema Katz, 1999).

#### *4.4. RAZVOJ BLISKIH ODNOSA S VRŠNJACIMA*

Vršnjaci su vrlo važno socijalno okruženje u kojemu se dijete razvija. U ranijoj dobi djeca uspostavljaju odnose s vršnjacima i drugom djecom iz obitelji s kojom imaju priliku provoditi zajedničko vrijeme, a kasnije, uključivanjem u vrtić i školu, djeca dobivaju mogućnost odabira s kim žele dijeliti igračke, s kim imaju slične interese, tko im se sviđa ili ne i počinju razvijati bliske prijateljske odnose (Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019). Stvaranje prijateljskih odnosa među djecom predstavlja važan korak u razvoju djeteta. Druženjem s vršnjacima i integracijom u društvo, dijete počinje bolje razumijevati tuđe želje, stavove i očekivanja. U prijateljskim odnosima, djeca uče o sebi i posljedicama svog ponašanja, kao i o

drugima te općenito međuljudskim odnosima. Dijete također uči surađivati, pomagati i dijeliti s drugom djecom.

Ako vršnjaci odbace neko dijete, to ostavlja trajne posljedice na njegov život, stoga odgajatelji i učitelji imaju vrlo važnu ulogu u oblikovanju djetetovih iskustava s vršnjacima. Katz (1999) spominje istraživanja (Putallaz i Gottman, 1981) koja pokazuju da je sklonost problemima u kasnijem životu, primijećena u odraslih ljudi koji su imali problema u socijalizaciji u ranom djetinjstvu, ili su bili odbačeni od strane vršnjaka.

## **5. TJELESNA AKTIVNOST I SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ**

Već su spomenuti brojni pozitivni utjecaji tjelesne aktivnosti na ljudski organizam, pa tako možemo pretpostaviti da tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na socio-emocionalni razvoj. O tome govore i brojna istraživanja koja potvrđuju da su djeca koja se bave tjelesnom aktivnosti u pravilu bolje socijalizirana, otvorenija, samopouzdanija te otpornija na stres. Općenito govoreći, brojna suvremena istraživanja psihološkog blagostanja i tjelesne aktivnosti kod mladih ljudi pokazuju da je redovita tjelesna aktivnost bitan sastojak ljudskog blagostanja (Biddle i Asare, 2011, Martinez i sur., 2012, Min i sur., 2017; prema Kovalenko i sur., 2020). Leifa i Zheleznyak (2017) također zaključuju kako tjelesna aktivnost djeluje na individualno zdravlje učenika, funkcionalnost organizma, tjelesnu spremnost, način života i otpornost organizma. Zajedničkom sportskom aktivnosti sa skupinom djece, omogućava djetetu zadovoljenje niza socijalnih i emocionalnih potreba.

Sindik (2008) navodi kako dječaci pokazuju jače sportske stavove, odnosno u sportu ih više privlači težnja za postizanjem uspjeha, dok su kod djevojčica intenzivniji socijalni stavovi, tj. više ih privlači društvo. Neovisno o tome, činjenica je da se kod bilo kakvog bavljenja sportom, profesionalno ili rekreativno, osim općih kondicijskih, motoričkih i spoznajnih sposobnosti, potiče i cjelokupan psihosomatski razvoj djeteta, odnosno razvoj cjelovite ličnosti. Sindik (2009) također ističe kako kineziološka aktivnost razvija emocionalnu stabilnost pojedinca, smanjuje anksioznost i agresivnost te razvija pozitivne emocije. Nastavno na to, Janičić-Holcer (2007) govori kako će kineziološka aktivnost agresivnu osobu naučiti kontrolirati vlastite emocije i izbaciti višak energije na društveno prihvatljiv način, stidljivu će osobu ohrabriti i opustiti u socijalnim kontaktima, a hvalisavce će spustiti na realnu mjeru učeći ih kako biti prihvaćen bez izmišljanja događaja.

Veliki dio istraživanja koji povezuju socio-emocionalni razvoj s tjelesnom aktivnosti naglasak stavlja na socijalne varijable, posebice utjecaj roditelja ili drugih značajnih odraslih osoba u djetetovu životu. Timmons i sur. (2007) navode istraživanja (Moore i sur., 1995) koja potvrđuju da djeca čije su majke bile fizički aktivne imaju dvostruko veću vjerojatnost da će biti aktivna od one čije su majke neaktivne. Djeca koja su imala fizički aktivne očeve imala su 3,5 puta veću vjerojatnost da će biti aktivna od one s neaktivnim očevima; međutim, djeca čija su oba roditelja bila tjelesno aktivna imala su gotovo 6 puta veću vjerojatnost da će biti aktivna.

Timmons i sur. navode kako su autori jednog istraživanja (Buss i sur., 1980) usporedili povezanost između tjelesne aktivnosti i karakteristika osobnosti djece o kojima su izvještavali učitelji. Rezultati su pokazali da su aktivnija djeca bila energičnija i nemirnija, manje inhibirana, manje popustljiva, manje sramežljiva, asertivnija, natjecateljski raspoloženija i više manipulativna od svojih manje aktivnih vršnjaka. Neki stručnjaci tvrde da samo dodatnih 20 minuta aktivnosti poput aerobika može poboljšati aspekte samopoštovanja.

Tjelesna aktivnost općenito potiče djecu da izraze svoju osobnost i kreativnost unutar grupe, osobito prilikom rješavanja problema. Ukoliko se dijete osjeća ugodno u takvom okruženju svojih vršnjaka, to će pogodovati njegovu socio-emocionalnom razvoju, odnosno dijete će postati emocionalno stabilno i moći će razvijati svoj socijalni život.

Ako spominjemo neke negativne utjecaje tjelesne aktivnosti na socio-emocionalni razvoj, one su zanemarive, ali neki ih autori ipak spominju. Sindik (2009) tvrdi kako ponekad sportska natjecanja za djecu mogu imati i negativne učinke. „Isključivo sa stanovišta djetetova socio-emocionalnog razvoja, a bez ikakve intervencije odraslih, dijete je sposobno "realistično" i za njegov razvoj konstruktivno suočiti se s posljedicama neuspjeha tek oko jedanaeste ili dvanaeste godine.“ (Sindik, 2009) Stoga ističe da je jako važno u početku djetetu omogućiti da doživi uspjeh pošto je djeci, osobito u samim počecima, jako teško psihički se nositi s porazima. Roditelji, odgojitelji, učitelji, rodbina svojim riječima i podrškom trebala bi pružiti djetetu osjećaj samopouzdanja i potaknuti razvoj unutarnje motivacije. Iako ne postoje čvrsti dokazi o nepovoljnom utjecaju sportske aktivnosti na osobnost i ponašanje djeteta, Sindik (2009) spominje kako ponekad u sportskim aktivnostima djeca mogu uzimati krive modele za identifikaciju, podupirući nečasne i nepoštene postupke, frustracije, agresiju i sl. Također, ponekad se previše naglašava natjecateljska strana sporta, bez ostalih vrijednosti koje sport promiče. Ipak, pod utjecajem trenera koji su svjesni ovih mogućih negativnih posljedica, moguće ih je izbjeći jer se oni događaju tek pod specifičnim uvjetima.

## 5.1. SOCIJALNI ASPEKTI

Uključenost djeteta u neku tjelesnu aktivnost ili sport prilika je za razvoj socijalnih kompetencija djeteta. Dijete u okolini sa svojim vršnjacima ima priliku razvijati međuljudske socijalne vještine, stjecati prijatelje i učiti se društveno prihvatljivom ponašanju. Djeca koja se ne bave sportom imaju manje prijatelja, manje su tjelesno aktivna i općenito se teže uklapaju u okolinu. Hoće li dijete biti socijalno kompetentno ili ne, ovisi o njegovoj sposobnosti regulacije emocija, socijalnim vještinama, poznavanju i razumijevanju okoline i sposobnosti da se ponaša u skladu s tim spoznajama (Brajša-Žganec, 2003).

Pohađanje sporta ili neke druge vrste tjelesne aktivnosti trebala bi biti višenamjenska. To znači da ako roditelji žele upisati dijete na neki sport, ne rade to samo zato da bi dijete bilo zdravo i razvijalo svoje motoričke sposobnosti, već računaju i na društvo, tj. prijatelje koje će dijete tamo steći. Djetetovo pohađanje neke sportske aktivnosti uvelike utječe na njegovu sociološku adaptaciju.

„Dijete će teško ustrajati u aktivnosti koju voli samo iz jednoga razloga. Naprimjer, trenirati plivanje samo zato što mu dobro ide nije dovoljan motiv da bi dijete ustrajalo u toj aktivnosti. Ako pak uz plivanje stekne nove prijatelje, uvidi koje mu nove „horizonte“ sposobnosti koje plivanjem stječe otvaraju, a pritom ima i bezrezervnu podršku roditelja za svoje odluke, veća je vjerojatnost da će dijete uz potrebu za kretanjem imati i nove ambicije. A sigurno je da će mu sportovi kao aktivnosti i dalje biti privlačni, makar od plivanja jednom i odustalo.“ (Sindik, 2008; str. 14)

Dijete se pritom uči uklopiti te razumjeti socijalno okruženje, no ovisno o njegovu karakteru, nekima se pri uključivanju u neku takvu organiziranu aktivnost može javiti strah od nepoznatog i stres. Razvoj socijalnih odnosa kod djece razvija se postupno.

„Interakcije između djece postaju sve bogatije, a igre sve složenije. U početku se dijete igra uz drugu djecu, paralelno s njima ili samo promatra što oni rade, da bi se uskoro počele javljati prve interakcije.“ (Pinter, 2008) Kroz daljnji razvoj, igra postaje sve interaktivnija, a suradnja među djecom uključuje podjelu zadataka, ulogu u igri, poštivanje pravila itd. Odnosi s vremenom postaju sve stabilniji i počinju se javljati prva prijateljstva.

Pinter (2008) tvrdi da iskustvom u socijalnim odnosima dijete postupno sve bolje razumije druge, njihove namjere, potrebe, želje, te postaje sve uspješnije u uočavanju diskretnih socijalnih znakova. To je posebno važno za djecu koja su uključena u timske sportove jer se dijete razvojem socijalnih vještina lakše uklapa u okolinu te postaje društveno i otvoreno, što pogoduje takvoj vrsti sporta.

Sportski klubovi važni su zbog sporta, ali i zbog socijalizacije. U individualnim sportovima, dijete pokušava pobijediti samoga sebe jer mu je cilj postavljati vlastite rekorde. U ekipnim sportovima motivacija je da bude što bolji radi sebe, ali i radi ekipe, pa tako ekipni sportovi utječu na „razumijevanje vrijednosti zajedničkog napora i djelovanja u timu, istodobno njegujući zdrav natjecateljski odnos prema drugoj ekipi“ (Jančić-Holcer, 2007). Kovalenko i sur. (2020) navode kako se učenici koji se bave ekipnim sportovima osjećaju ugodnije u obitelji i prijateljstvu od onih koji su preferirali individualne vježbe. Ipak, ne treba zbog toga poticati svu djecu na ekipne sportove, već procijeniti što je djetetu draže i zanimljivije, a posebice glede njegova karaktera. Ne vole sva djeca ekipne sportove i više im odgovaraju individualni zbog veće mogućnosti pokazivanja svojih sposobnosti.

Važan dio koji se kod djeteta razvija jest osjećaj pripadnosti skupini tj. „momčadi“. Djeca se u igri uče prilagođavati jedno drugome i suradnji bez obzira na nečiji socio-ekonomski status, spol, dob i sl. Ako se dijete osjeća prihvaćeno, raste mu samopouzdanje i osjećaj poštovanja od drugih (Sindik, 2008). No ako dijete ne poštuje pravila igre i ne obazire se na druge, onda je moguće da će taj osjećaj izostati.

Preporuča se da učitelji ili treneri koji provode tjelesne aktivnosti za djecu osmisle takve aktivnosti koje razvijaju tjelesne kompetencije i samopouzdanje na zabavan način, a bilo bi dobro i uključiti važne ljude u djetetovu životu, poput roditelja ili braće i sestara, te na taj način stvoriti za dijete ohrabrujuće okruženje (Saunders, Dishman, Dowda i Pate, 2020).

## *5.2. EMOCIONALNI ASPEKTI*

Već ranije je spomenuto kako tjelesna aktivnost ima brojne pozitivne utjecaje na zdravlje djece, a posebno na psihičko zdravlje. Tjelesna aktivnost može utjecati na poboljšanje psihičkog zdravlja djeteta te smanjiti osjećaj depresije, anksioznosti ili neraspoloženja. Sindik (2009) tvrdi da je utjecaj tjelesne aktivnosti na psihosocijalno dobro osjećanje i ono što se naziva "mentalno zdravlje" potvrđen u brojnim empirijskim istraživanjima na područjima anksioznosti, depresivnosti, psihosomatskih smetnji, samopoimanja i dobrog osjećanja.

Tijekom tjelesne aktivnosti dijete stvara svoj identitet, doživljava se kompetentnim i jača pozitivnu sliku o sebi. „Djetetovo ponašanje, kao i njegovo emocionalno izražavanje i doživljavanje, mijenjaju se pod utjecajem socijalnih odnosa. Dijete na temelju reakcija drugih na vlastita ponašanja i emocionalna izražavanja uči koje su reakcije prikladne u pojedinoj

situaciji, a koje to nisu. Na taj način uči kontrolirati vlastito ponašanje i prilagođavati ga okolnostima.“ (Pinter, 2008)

Sindik (2008) navodi kako kroz tjelesnu aktivnost, tj. igru, dijete može pokazati i neke njegove probleme: nesigurnost, agresivno ponašanje, nervozu, neprihvaćenost, problem voditelja i vođenih te mnoge druge. Važno je da se u takvim situacijama dijete promatra, prati te razgovara s njim kako bi negativne emocije mogao procesuirati na ispravan način i kako bi tjelesnu aktivnost mogao promatrati kroz pozitivne strane.

### *5.3. POZITIVNI UČINCI TJELESNE AKTIVNOSTI NA SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ*

Sindik (2008) tvrdi da ne treba značiti da će svako dijete koje se bavi nekim sportom poboljšati svoj socio-emocionalni razvoj, ali daje popis nekih od pozitivnih utjecaja sporta na djecu:

- Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na razvoj osobnosti, pomaže u procesu socijalizacije, razvija poželjne osobine, nudi pozitivne modele ponašanja, stvara korisne navike i smanjuje patološke oblike reagiranja
- Smanjuje anksiozne i konverzivne, a kanalizira agresivne oblike ponašanja
- Povećava emocionalnu stabilnost, samouvjerenost, ekstrovertiranost, a smanjuje neuroticizam
- Omogućuje sudionicima proživljavanje pozitivnih emocija prilikom sudjelovanja na „važnim“ aktivnostima
- Pripadnost grupi
- Otpornost na stres zbog više iskustva s proživljenim naporima, mogućim porazima ili „sudačkom nepravdom“
- Razvijene prosocijalne vrijednosti (djeca pomažu jedni drugima trudeći se oko zajedničkog cilja).

Sindik (2008) također navodi brojne specifičnosti koje se kroz tjelesnu, tj. sportsku aktivnost potiču i stječu, a tiču se socio-emocionalnog razvoja: suosjećanje, želja da se drugome pomogne, spremnost na zajednički rad, osjećaj odgovornosti za momčad, uklapanje u skupinu, spremnost da dijete podijeli svoje osjećaje s drugima, pozitivna slika o sebi (samopouzdanje).

Sindik (2008) navodi da „kao igra, sport istodobno i motivira, potiče i održava interes djeteta početkom i tijekom aktivnosti, te olakšava proces stjecanja novih saznanja, vještina i navika.“

U kontekstu nekih od problema na području fizičkog zdravlja koje zahvaćaju djecu možemo spomenuti već navedenu pretilost, a na području psihičkog zdravlja hiperaktivnost, anksioznost, depresija i sl. Stručnjaci tvrde da tjelesna aktivnost može pomoći u rješavanju tih problema. Badrić i Prskalo (2011) prekomjernu težinu i živčanu napetost, nazivaju poremećajima i bolestima današnjice. Nažalost, one su sve su više prisutne kod djece i kod mladih, a slobodno vrijeme sve više koriste za aktivnosti kojima nije potreban gotovo nikakav mišićni napor. I Leifa i Zheleznyak (2017) spominju povezanost smanjene tjelesne aktivnosti i povećane živčane napetosti. Uključivanje djece u tjelesnu aktivnost omogućava djetetu priliku biti u formi ili izliječiti pretilost. Dijete kroz tjelesnu aktivnost može i smanjiti živčanu napetost i frustracije jer naš mozak izlučuje endorfine, naše prirodne anelgetike i antidepressive, čiji je zadatak neutralizirati negativna djelovanja okoline na organizam.

Kovalenko i sur. (2020) u svom radu istraživali su utjecaj tjelesne aktivnosti na psihičke dobrobiti učenika, te dokazali da učenici koji se povremeno bave tjelesnim aktivnostima pokazuju veći subjektivni osjećaj sreće, više su zadovoljni svojim životom i iskazuju veće zadovoljstvo svojim društvenim životom. Tvrde da imaju jasnu svrhu života i mogu usmjeriti svoje aktivnosti prema njenom ostvarenju. Oni procjenjuju da imaju bolje odnose s drugima, skloniji su brinuti se više za druge i suosjećati s njima.

## **6. ULOGA ŠKOLE U POTICANJU SOCIO-EMOCIONALNOG RAZVOJA DJECE KROZ TJELESNU AKTIVNOST**

Škola kao mjesto gdje dijete odrastajući provodi jako puno vremena može utjecati na socio-emocionalni razvoj kroz tjelesnu aktivnost koja se provodi na satima Tjelesne i zdravstvene kulture, ali i izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima, pod velikim odmorom, na izletima i sl. Istraživanja su pokazala da se 48,7% dnevne tjelesne aktivnosti kod dječaka i 46,6% kod djevojčica dosegne tijekom boravka u školi (Cox i sur., 2006; prema Tomac i sur., 2015).

Selak Bagarić, Prijatelj i Buljan Flander (2022) ipak smatraju kako školski program većinom stavlja intenzivni fokus na akademska postignuća, dok nedostatak podrške vodstva u školi, financiranja i resursa, a i loša kvaliteta nastave postaju prepreke za promicanje tjelesne

aktivnosti u školama. Osim toga, postoje i neki unutarnji čimbenici koji mogu dovesti do izbjegavanja nastave tjelesne i zdravstvene kulture poput nedostatka motivacije, loše kondicije, loše slike o sebi te pogoršanog zdravstvenog stanja. Škole bi trebale poraditi na tome da zdravlje djece bude na prvom mjestu, a to uključuje i poticanje više tjelesne aktivnosti.

Durlak i Weissberg (2007; prema Valjan Vukić, 2016) su na temelju istraživanja izvannastavnih programa koji se bave razvojem socijalnih vještina djeteta zaključili kako djeca koja sudjeluju u njima znatno bolje razumiju i iskazuju osjećaje i stavove, uspostavljaju pozitivne interakcije s okolinom, iskazuju asertivnost u socijalnim kontaktima, učinkovito odgovaraju na vršnjački pritisak i imaju bolji uspjeh u školi.

„Osim toga, djeci se treba omogućiti korištenje sportskih objekata i prirodnih površina i izvan nastave, kako bi mogli imati mjesto na koje mogu doći vježbati. Djecu je potrebno educirati o raznim vrstama aktivnosti kroz koje mogu zadovoljiti potrebu za kretanjem, a u to može ulaziti pješčenje, planinarenje, skijanje, plivanje, sanjkanje, razne društvene igre poput lovice, preskakanja užeta i slično, ili pak organizirani sportovi poput nogometa, košarke, odbojke.“ (Selak Bagarić, Prijatelj i Buljan Flander, 2022; str. 5)

Leifa i Zheleznyak (2017) navode moguće uzroke zbog kojih se učenici ne uključuju u tjelesne aktivnosti u školi i izvan nje. To su: intenzivan angažman učenika i previše obveza, niska stručno-pedagoška razina nastavnika koji ne vide potencijal tjelesne aktivnosti, nedovoljna materijalno tehnička opremljenost škola i nedovoljno financijsko ulaganje u tjelesne aktivnosti i sport učenika. Škole bi trebale razmotriti ove uzroke i učiniti sve što je u njihovoj moći da škola kao institucija ne bude prepreka učenicima u obavljanje tjelesne aktivnosti zbog materijalnih, tehnoloških ili financijskih razloga.

U svakom slučaju, škola ima mogućnost i odgovornost omogućiti djeci više prilika za druženje kroz tjelesne aktivnosti jer osim što potiču zdrav život i čuvaju fizičko zdravlje djece, tako čuvaju i psihičko zdravlje te potiču socijalizaciju među djecom.

## **7. ULOGA RODITELJA U POTICANJU SOCIO-EMOCIONALNOG RAZVOJA DJECE KROZ TJELESNU AKTIVNOST**

Roditelji imaju ključnu ulogu u tome koliko tjelesna aktivnost utječe na socio-emocionalni razvoj svoga djeteta. Oni su ti koji upisuju djecu na sportske aktivnosti i brinu se o tome koliko dijete uživa u tome. Potrebno je pratiti djetetovu socijalizaciju s drugom djecom, kao i pričati



o emocijama koje proživljava. Veliki utjecaj u tome ima i karakter djeteta. Neka su djeca povučenija i mirnija pa im prevelika socijalizacija možda neće odgovarati, dok s druge strane djeca koja su ekstrovertirana i više društvena treba osigurati i takvo okruženje. Ekipni sportovi su idealna prilika da dijete razvija svoje socijalne vještine, ali i bude tjelesno aktivno i zdravo. Postoje još brojni načini kako bi s moglo utjecati na socio-emocionalni razvoj kroz tjelesnu aktivnost. Grgurić i Jukić (2012) kao prvi prijedlog navode hodanje djeteta u školu, uz naravno, osiguravanje djetetove sigurnosti. Bilo bi dobro ako u susjedstvu živi još djece koja pohađaju istu školu da, u dogovoru s roditeljima, zajedno pješače do škole ili do izvanškolske aktivnosti koju pohađaju. Roditelji bi trebali razmisliti o tome da upišu neku zajedničku aktivnost sa svojim djetetom ili ostalim članovima obitelji. Djetetu će to poslužiti kao dobar primjer kako je važno pohađati neku sportsku aktivnost, ali i stvoriti osjećaj sigurnosti dok je netko poznat u njegovoj blizini.

Također, kako bi se usvojile navike kretanja, uz te je aktivnosti potrebno promicati i one male svakodnevne, kao što su šetnja sa psom, uspinjanje stubama umjesto dizalom i slično (Grgurić i Jukić, 2012). Roditelji bi trebali utjecati na smanjenje sedentarnih aktivnosti djeteta, poput gledanja televizije, igranja računalnih igrica ili provođenja vremena na mobitelu. Preporuka je da se takve aktivnosti provode maksimalno 2 sata na dan.

Grgurić i Jukić (2012) navode kako bi roditelji trebali razgovarati i s liječnikom svoga djeteta jer bi on trebao svoju pozornost više usmjeriti i na to područje djetetova života, potičući kod njega i njegovih roditelja pozitivan odnos prema tjelesnim aktivnostima.

## 8. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost važna je kako za pravilan rast i razvoj djeteta, tako i za socio-emocionalni razvoj. Brojna istraživanja potvrdila su kako tjelesna aktivnost pomaže u razvoju osobnosti djeteta, te utječe na dobro njegovo raspoloženje, a tome pogoduje i izlučivanje endorfina iz mozga - enzima koji uzrokuje ugodu i čiji je zadatak neutralizirati negativna djelovanja okoline na organizam. Dokazano je i da tjelesna aktivnost smanjuje anksioznost i depresiju kod djece, a povećava emocionalnu stabilnost. Također, razvija prosocijalne vrijednosti poput suosjećanja, želje da se drugome pomogne, spremnosti na zajednički rad, osjećaja odgovornosti za momčad i uklapanja u skupinu. Smatra se da su djeca koja su tjelesno aktivna u pravilu bolje socijalizirana, otvorenija, samopouzdanija te otpornija na stres. Na sve navedene faktore veliki utjecaj ima okolina u kojoj dijete odrasta, odnosno prije svega njegova obitelj, a zatim i škola koju pohađa. Roditelji ili skrbnici djeteta trebali bi potaknuti dijete na tjelesnu aktivnost, a stručnjaci tvrde da je najbolji način za to da se i oni sami uključe te budu primjer svojoj djeci. Škola bi s druge strane trebala djeci omogućiti bavljenje tjelesnom aktivnosti i izvan obaveznog predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture te ponuditi djeci izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u kojima će djeca moći ostvariti svoju prirodnu potrebu za kretanjem. Uključivanjem djece u takvu vrstu aktivnosti zadovoljava se i socijalna i emocionalna komponenta socio-emocionalnog razvoja jer djeca imaju mogućnost upoznati drugu djecu i steći prijatelje, ali i dobro se zabaviti i biti sretni u svome okruženju, što je na kraju svega najbitnije.

## 9. LITERATURA

1. Alibabić, V., i Mujić, I. (2016). *Pravilna prehrana i zdravlje*. Rijeka: Veleučilište. Preuzeto 27.7.2023. s: [https://www.veleri.hr/sites/default/files/2021-07/va\\_knjigapravilnaprehranaizdravlje\\_web\\_dec2016\\_0.pdf](https://www.veleri.hr/sites/default/files/2021-07/va_knjigapravilnaprehranaizdravlje_web_dec2016_0.pdf)
2. Andrijašević, M. (2000). *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
3. Badrić, M., i Prskalo I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, 152(3-4), 479-494. Preuzeto 2.8.2023. s: <https://hrcak.srce.hr/file/123183>
4. Brajša-Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj: emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
5. Caspersen, C. J., Powell, K. E., i Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131. Preuzeto 26.8.2023. s: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
6. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
7. Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Grgurić, J., i Jukić, I. (2012). Kretanje i zdravlje djece i mladih. *Paediatrica Croatica*, 56, 275-276. Preuzeto 2.8.2023. s: <https://hrcak.srce.hr/file/145459>
9. Guzman, M., i Lund, S.G. (2012). Prijelazna razdoblja u kojima rastemo i razvijamo se. *Djeca u Europi*, 4 (7), 2-3. Preuzeto 26.08.2023. s: <https://hrcak.srce.hr/file/182534>
10. Janičić-Holcer, J. (2007). *Uspješan roditelj, uspješno dijete*. Zagreb: Naklada Nika.
11. Katz, L. G. (1999). *Poticanje razvoja dječje socijalne kompetencije: uloga odgajateljica i učiteljica*. Zagreb: Educa: Udruga roditelja Korak po korak.
12. Kovalenko, A., Grishchuk, E., Rogal, N., Potop, V., Korobeynikov, G., Glazyrin, I., ... Dudnyk, O. (2020). The Influence of Physical Activity on Students' Psychological Well-Being. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(2), 86-96. Preuzeto 28.8.2023. s: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.2/267>.
13. Leifa A.V., i Zheleznyak Y.D. (2017). Influence of physical activity on students' life quality. *Physical education of students*, 21(5), 244–248. Preuzeto 26.8.2023. s: [https://www.researchgate.net/publication/320409781\\_Influence\\_of\\_physical\\_activity\\_on\\_students'\\_life\\_quality](https://www.researchgate.net/publication/320409781_Influence_of_physical_activity_on_students'_life_quality)

14. Mišigoj-Duraković, M., i sur. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Znanje d.o.o.
15. Mrkonja, M. (2020). *Utjecaj tjelesnog vježbanja na razvojne karakteristike djece*. Završni rad. Pula: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli. Preuzeto 28.8.2023. s: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu%3A4408/datastream/PDF/view>
16. Narodne novine (27/2019). *Kurikulum za nastavni predmet Hrvatski jezik za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj*.
17. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
18. Pinter, D. (2008). Razvoj socijalnih odnosa. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 14(54), 2-5. Preuzeto 20.8.2023. s: <https://hrcak.srce.hr/file/247405>
19. Prskalo, I., i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
20. Rezić, L. (2006). Emocionalni razvoj djeteta – Kako pomoći djetetu da se snađe s onim što se događa u njemu i oko njega?. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 12(45), 7-9. Preuzeto 19.08.2023. s: <https://hrcak.srce.hr/file/261953>
21. Rojnić Putarek, N. (2018). Pretilost u dječjoj dobi. *Medicus*, 27(1), 63-69. Preuzeto 19.8.2023. s: <https://hrcak.srce.hr/file/293618>
22. Saunders, R. P., Dishman, R. K., Dowda M., i Pate R. R. (2020). Personal, Social, and Environmental Influences on Physical Activity in Groups of Children As Defined by Different Physical Activity Patterns. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(9), 867-873. Preuzeto 17.8.2023 s: [Personal, Social, and Environmental Influences on Physical Activity in Groups of Children As Defined by Different Physical Activity Patterns in: Journal of Physical Activity and Health Volume 17 Issue 9 \(2020\) \(humankinetics.com\)](https://www.humankinetics.com/journals/journal-of-physical-activity-and-health/volume-17-issue-9-2020/)
23. Selak Bagarić, E., Prijatelj, K., i Buljan Flander, G. (2022). Kurikulum tjelesne i zdravstvene kulture u funkciji tjelesnog i psihičkog zdravlja učenika. *Varaždinski učitelj – digitalni časopis za odgoj i obrazovanje*, 5(8), 1-13. Preuzeto 26.08.2023. s: <https://hrcak.srce.hr/file/385135>
24. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje.
25. Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom - mogućnosti i opasnosti. *Paedriatria Croatica*, 53(1). 193-199. Preuzeto 17.8.2023. s:

[\(PDF\) Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom - mogućnosti i opasnosti \(researchgate.net\)](#)

26. Starc, B. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
27. Timmons, B.W., Naylor, P.J., i Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity for preschool children – how much and how?. *Canadian journal of public health = Revue canadienne de sante publique*, 98(2), 122-134. Preuzeto 20.8.2023. s: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18213943/>
28. Tomac, Z., Vidranski, T., i Ciglar, J. (2015), Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45(3-4), 97-104. Preuzeto 19.8.2023. s <https://hrcak.srce.hr/file/224007>.
29. Valjan Vukić, V. (2016). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika – višestruke perspektive. *Školski vjesnik: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 65(1), 33-58. Preuzeto 2.8.2023. s: <https://hrcak.srce.hr/file/261354>
30. Vranjican, D., Prijatelj, K., i Kuculo, I. (2019). Čimbenici koji utječu na pozitivan socio-emocionalni razvoj djece. *Napredak*, 160(3-4), 319-338. Preuzeto 19.08.2023. s <https://hrcak.srce.hr/file/336148>.
31. WHO (2023). Physical activity. Preuzeto 29.7.2023. s: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

## Izjava o izvornosti diplomskog rada

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

---

(vlastoručni potpis studenta)