

Stručni rad

# **ZAPLEŠITE ZA DOBRU I OPUŠTENU ATMOSFERU**

**Bahč Tomaž**

Osnovna šola Frana Roša Celje, Slovenija

**Sažetak:**

Ples je jezik tijela, to je pokret uz zvuk, ritam, govor, glazbu i također u tišini. Kao i glazba, ples je svjetski jezik. Ljudski govor, koji je ograničen broj riječi, osobito u svakodnevnom životu, često se svodi na nekoliko stotinu riječi, daleko je nadmašen u plesu. Beskrajan broj gesti i pokreta, držanja i položaja tijela, izraza lica, izraza očiju itd. predstavlja poseban jezik kojim čovjek komunicira svoje misli, percepcije, emocije, iskustva, osjećaje, shvaćanja, sklonosti i čežnje. Međuigra tjelesnog i mentalnog našla je široko utočište u plesu. Ne postoje riječi koje mogu tako rječito i precizno opisati čovjekovu dobrobit kao brojne poruke njegovog fizičkog izražaja, koji varira ovisno o zemljopisnoj širini i dužini, boji kože, rasi itd., ali koji u svojoj biti definira pojedinca i grupa.

**Ključne riječi:** ples, glazba, igra, djeca.

## 1. Uvod

Ples je način izražavanja sebe, svojih emocija i trenutnog stanja. Želimo s njim otpustiti višak energije koji se nakupio u nama. Kao i odrasle, ples opušta i usređuje i djecu. Glazba i pokret izazivaju emocionalne doživljaje i razne užitke. Kod djece je ples često popraćen glasnim smijehom i vriskom. Ovo nam to govori neizmjenno uživaju. Zbog dužeg radnog dana roditelja, djeca u vrtićima borave od jutra do zatvaranja; zbog devetogodišnje škole, čak i vrlo mala djeca su prisiljena sjediti u školi dosta vremena svaki dan klupe, imaju sve više popodnevnih obaveza i aktivnosti koje svatko od njih zahtijeva poslušnost, učenje i pamćenje. Učenjem pokretom stječemo motoričke sposobnosti i razvijamo kretne sposobnosti. Obrazovna područja povezujemo s kretanjem, u čemu potičemo emocionalni, intelektualni i socijalni razvoj učenika.

## 2. Središnji dio

Kretanje je od velike važnosti u razvoju djeteta. Stručnjaci napominju da je kretanje izvor radosti, osobito u ranim fazama razvoja. Djeca puno više nego odrasli izražavaju svoje psihičko blagostanje fizičkim stanjem i obrnuto. Pokret i osjećaji imaju mnogo toga zajedničkog jer se sve emocije izražavaju izražajnim govorom tijela. Rezultati psiholoških istraživanja raznih autora dokazuju da dijete već u najranijem razdoblju osjeća potrebu za kretnim osjetima, koji potiču pokretni, intelektualni i općenito razvoj ličnosti. Djeca se razvijaju u ranom djetinjstvu novi oblici socijalnih interakcija i socijalnih kompetencija, odnosno razvoj sposobnosti komuniciranja, reciprociteta, empatije i zajedničkog rješavanja problema. U predškolskom razdoblju dijete prelazi iz emocionalne u intencionalnu fazu i doživljava svojevrsnu krizu. Želi kontakt s ljudima, želi nekoga oponašati i poistovjetiti se s njim, dajući prednost roditeljima i manje ili više poznatim vršnjacima, ali strance odbija i prema njima je nepovjerljiv. Socijalni razvoj djeteta jasno se očituje u novim oblicima društvene igre, na u formiranju dječjih grupa, u međusobnim odnosima među vršnjacima, između starijih i mlađih. U ovoj dobi jako se povećava broj društvenih igara, zbog čega se uključuje u posebne dječje skupine koje broje 2-3, a najviše 4-5 članova. Ove su dječje skupine vrlo kratkog vijeka, djeca sudjeluju samo radi interesa igre i nisu sposobna za pravu suradnju, pa je njihova igra više paralelna. Usprkos svom egoizmu, djeca se u ovim skupinama navikavaju na suradnju i međusobno pomaganje, postupno stvarajući bliže kontakte, a kasnije i prijateljstva [3].

Motorički razvoj u prve dvije godine života od presudne je važnosti za razvoj intelektualnih sposobnosti. Primarne intelektualne aktivnosti formiraju se iz osnovnih kretnih radnji. Zaključak ove faze povezan je s razvojem simboličkih procesa i uporabom govora. Intelektualni procesi razvijaju se kao praktična inteligencija i prije nego što započne razvoj govora. Ovo prepoznajemo u pokreti i percepcije, koji su organizirani u akcijske sheme i zamjenjuju riječi i pojmove. Razvoj praktične inteligencije počinje između 3. i 6. mjeseca starosti s koordinacijom hvatanja. Najviša razina senzomotoričke inteligencije pokazuje se kada dijete postigne koordinaciju na unutarnjoj mentalnoj razini i jednim uvidom riješi problem [2]. Glazbu možemo koristiti kao plesni poticaj ili kao plesnu pratnju. Ako radimo s glazbenicima, glazbu možemo komponirati direktno dok se ples stvara ili kasnije, kada je ples već formiran. Glazba može pratiti zagrijavanje ili stvaranje u bilo kojem trenutku. Može pomoći u sigurnosti, potaknuti kretanje, ublažiti napetost. Ponekad je dobro raditi uz glazbu, ponekad bez nje. Glazba utječe na raspoloženje i razinu energije grupe. To može ograničiti kreativnost i poremetiti daljnji razvoj i procese u grupi. Glazba bi trebala stimulirati ili odražavati emocionalno stanje grupe, ali snimljena glazba ne može pratiti izravne emocije i osjećaje pojedinca ili grupe. Oponašanje pokreta, izraza lica, glasa ili govor drugih bića [ljudi, životinja i sl.] vrlo je star način umjetničkog stvaranja [4].

U plesnom izražavanju postoje dva principa:

- a) načelo oponašanja [i daljnje generaliziranje karakterističnih pokreta i oblika];
- b) princip izmišljanja gesta i pokreta bez značenja iz osnovnih mogućnosti tijela i zadanog prostora.

Ta su dva principa bila pomiješana i povezana. Ljudi su oponašali druge ljude ili životinje, personificirali su svojstva predmeta itd., bilo da su prisutni, iz sjećanja ili fiktivnog prikaza. Vrlo preciznim oponašanjem [zrcaljenjem] pokreta, ekspresije, ritma i naglasaka druge osobe postajemo iznimno povezani s njom. To može biti osnova za koordinirano zajedničko

stvaranje. Imitacija je selektivno [selektivno] prihvaćanje i doživljavanje bližnjega. Kada bolje oponašamo pokret, upoznajemo njegovu strukturu, ritam i tijek, a time i razumijemo njegov smisao i svrhu. Čovjek je nemirno i živo biće koje se neprestano mijenja i stoga ne može dugo samo oponašati. Imitirani pokret želimo promijeniti, dograditi, proširiti, ponoviti, nešto mu dodati ili oduzeti, suprotstaviti mu se, reagirati na svoj način, koristiti ga na drugačiji način ili s drugom svrhom [8].

Plesnim tehnikama i kreativnim pristupima koje ples koristi možemo pristupiti holistički na formiranje pokreta učenika. Uz tjelesnu i plesnu stranu učenika može i kvalitativno razvijamo i njegovu intelektualnu, emocionalnu, maštovitu, društvenu i kreativnu stranu. Učitelj je primjer učenicima, jer je njegova uloga važna jer je na poziciji koja mu omogućuje da proširi horizonte učenika i omogući im da uče o novim stvarima u glazbi, pokretu, područjima i temama istraživanja koje bi mogle zainteresirati ih.

Dobar učitelj je onaj koji je spreman za cjelovit razvoj sebe i svojih učenika. Pritom se koristi najrazličitijim metodama, ali prije svega kreativnošću. Učitelj koji želi širiti kreativnost mora imati kreativno iskustvo. Važno je da sve što učitelj prenosi svojim učenicima, mora doživjeti iz prve ruke. Mora se puno i stalno izražavati kroz likovne medije, to potiče vlastitu kreativnost. Također mora razvijati i njegovati vlastite sposobnosti. Nastavnik treba poticati timski rad učenika i samo ocjenjivanje.

### 3. Zaključak

Djeca imaju urođenu potrebu za kretanjem i ako želimo da se pravilno razvijaju, moramo im to omogućiti. Nedvojbeno se moraju puno kretati, dovoljno često i dovoljno intenzivno, što im uvelike omogućuju razne sportske aktivnosti i igre; ples ima nekoliko drugih značenja u dječjem svijetu. Za čovjeka kretanje znači radost, a posebno za dijete. Mala djeca cijelim tijelom, licem, gestama i glasom izražavaju emocije, na primjer: ljutnju, bunt, radost i tugu. Djeca puno više nego odrasli izražavaju svoje psihičko blagostanje fizičkim stanjem i obrnuto. Pokret i osjećaji imaju mnogo toga zajedničkog, budući da se emocije prikazuju u samom govoru tijela. Posebno zadovoljstvo u plesu nalaze djeca i mladi, jer mnogi od njih u njemu pronalaze način da oslobode svoje emocije i osjećaje koje bi inače uz pomoć riječi teško izbili na površinu. Plesni pokret uvelike pridonosi samospoznaji, zadovoljstvu i osjećaju uspjeha, jer omogućuje formiranje primjerene slike tijela, ulijeva zadovoljstvo samim sobom, utječe na ponašanje, odnos prema drugima i formiranje stavova. Ples također ima važnu ulogu u razvoju "socijalnih vještina", jer potiče kontakt s drugima, ulijeva povjerenje, razvija osjetljivost, prilagodljivost, suradnju, grupno rješavanje problema, pridržavanje pravila, održavanje pažnje, inicijativu i sudjelovanje u najrazličitijim aktivnostima.

### 4. Literatura

- [1.] Glogovec, Z., Žagar, D., [1992]. Ustvarjalnost. Projektno vzgojno delo. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- [2.] Kos, N., [1982]. Ples od kod in kam. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije v zbirki »Umetnost in kultura«.
- [3.] Kroflič, B., Škerlj, M., Vogelnik, M. in Vogelnikova, M., [1989]. Ples. Leksikoni Cankarjeve založbe. Ljubljana: Cankarjeva založba
- [4.] Kroflič, B., [1992]. Ustvarjalni gib in plesna vzgoja za najmlajše. Novo Mesto: Pedagoška obzorja.
- [5.] Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., [2004]. Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- [6.] Pistotnik, B., [2003]. Osnove gibanja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
- [7.] Vogelnik, M., [1993]. Ustvarjalni gib. Plesno gledališki priručnik. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
- [8.] Voglar, M., [1979]. Kako otrokom približamo glasbo. Ljubljana: Univerzum.