



# Čustva in gibanje

■ **Irena Zupančič**, dipl. vzgojiteljica predšolskih otrok, je že 18 let zaposlena v Vrtcu Čebelica Šentjernej. 10 let vodi Športno-kulturno društvo Hopla Šentjernej, kjer letos med drugim pripravlja že deseto plesno produkcijo za starše otrok in širšo javnost.

*Čeprav so nekatera čustva neprijetna, so kljub temu koristna za preživetje in otrokov čustveni razvoj. Na osnovi igre 'ogledovanja', ki so se jo igrali dve- in triletni otroci, 'spakovanja' obrazov in opazovanja govornega aparata v ogledalu sem dobila potrditev, da otrok od rojstva raziskuje svet z vsemi čutili. Želela sem jim pokazati, kako se lahko učijo iz lastnih izkušenj. S plesnimi dejavnostmi sem želela vplivati na celostni razvoj otroka, poudariti plesno ustvarjanje in improvizacijo.*

## Potek dejavnosti

Moje védenje, da otrok od rojstva raziskuje svet s čutili, me je privedlo do odločitve, da njihovo igro (ogledovanje = samoopazovanje v ogledalih) ozavestim, zato sem jim ponudila zgodbo, ki govori o čustvih. Otroci so vsebino pravlјice navdušeno sprejeli, nato pa smo se začeli intenzivno ukvarjati s čustvi in občutki.



Foto: arhiv Irena Zupančič

Vsebino pravlјice *Piščanček Pik* sem jim posredovala s branjem, s pripovedovanjem ob ilustracijah, s pripovedovanjem ob ploskih lutkah in na koncu s pomočjo skrbno izbranih instrumentalnih skladb, ki so predstavljale določena čustva. O čustvih in občutkih smo se z otroki veliko pogovarjali, iskali slikanice na to temo in jih prebirali, slikali čustva ob glasbi in brez nje, v jutranjem krogu s kartončki označevali svoja počutja, občutja itd.

Skupaj smo izdelali plakate štirih čustev (veselje, žalost, strah, jeza). Opazila sem, da so se otroci pogosto zadrževali ob plakatih, z mimiko posnemali sličice ter se ob njih besedno in nebesedno izražali oz. poimenovali čustva.

Opazila sem tudi, da so se otroci pogosteje zadrževali ob plakatu žalosti, saj so bili sočutni z otroki na slikah, ki so bili žalostni in solzni. Zadrževali so se tudi ob plakatu jeze; zanimanje zanj je verjetno povečala večkrat slišana motivacijsko močna glasba za to čustvo.

Pri poslušanju glasbe na temo posameznih čustev je bil moj cilj, da jo otroci dejavno poslušajo in skušajo ugotoviti, za katero čustvo oz. občutke gre. Opazila sem, da niso imeli težav s prepoznavanjem čustev preko glasbe. Spodbudila sem jih tudi, da so se igrali in se preizkušali z malimi ritmičnimi inštrumenti ter skušali izbrati pravi inštrument za določeno čustvo. Njihova občutenja in odzivi so pokazali, da jim je všeč impulzivnost, glasnost ...

Želela sem slediti celostnemu razvoju otroka, zato sem temo o čustvih zastavila na način, ki ga opisujem v nadaljevanju.

## Ples

Ples omogoča zavedanje lastnega telesa, raziskovanje svojega gibanja, sprostitve in ustvarjalnost.

»Ples spremlja človeka v vseh obdobjih življenja in je del njegovega delovanja. Lahko je le preprost skok, ki je izraz veselja ali navdušenja. Najbolje je, da otroku nudimo čim več možnosti, da izkusi ples in si pridobi veliko izkušenj. Vsi otroci se radi gibajo, poskakujejo, se vrtijo in se sproščajo ob glasbi. Telo je človekov instrument, ki ga je treba uglasiti že zelo zgodaj« (Kovač Valdes, 2010: 8).

Otroci lahko s plesom izražajo svoje počutje (veselje, žalost, strah, vznemirjenje ipd.), raziskujejo različne vrste gibanja, spoznavajo sebe in svoje vrstnike. Svoja občutja in ideje radi delijo s prijatelji iz skupine. Vse to raziskovanje vpliva na otrokovo samopodobo. Če je ponosen na

*Treba je le prisluhniti otrokom, opazovati njihovo spontano igro in spodbujati zanimanje za raziskovanje.*

to, kako se giblje, to pozitivno vpliva nanj, medtem ko je lahko v nasprotnem primeru, če npr. nečesa ne zna, zelo ranljiv in ga je sram. Zato mora biti tako učenje prilagojeno razvojni stopnji otrok in posameznikovi potrebi. Pomembno je, da jih vzgojitelji pohvalimo in spodbujamo za nadaljnje učenje, raziskovanje in ustvarjanje (Kovač Valdes, 2010).

## Namen dejavnosti

Z dejavnostjo sem želela doseči, da:

- se otrok uči iz lastnih izkušenj;
- se giblje in pleše s celim telesom, preizkuša možnosti gibanja posameznih delov telesa, kombinira zaporedje in hkratnost gibanja;
- otrok poskuša in preizkuša hitro in počasno gibanje, vezano in odsekano ter napeto in sproščeno;
- preizkuša gibanje v različnih smereh (različne ravni: spuščanje, dvigovanje, zapiranje, odpiranje, napredovanje ...).

## Izbor glasbe in besed

Skrbno sem izbrala glasbo za določeno čustvo, ki je otroke močno motivirala in spodbujala k plesni improvizaciji. Dejavnosti smo vsakodnevno ponavljali. S temo o občutkih in čustvih smo se ukvarjali več kot mesec dni. Prijetno jih je bilo opazovati, kako različno so spontano in delno usmerjeno z gibom izražali svoja čustva in občutke. Najprej so posnemali moje gibanje in nato iskali svoje gibe.

Otroke sem seznanila z besedami, ki opisujejo čustva in jih še niso poznali. Razložila sem jih njihovi starosti primerno. Pomembno je bilo, da otrok besedo sliši, si jo morda zapomni, jo uporabi in si jo skuša predstavljati.

Presenečena sem bila nad odzivi otrok, njihovimi gibalnimi motivi in tudi nad zadovoljnimi obrazi. To je bila njihova spontana igra telesa in občutkov. Menim, da sta gibanje in igra otrokovi primarni potrebi. Svoje cilje sem dosegla z otroško igro, domišljijo in ustvarjalnostjo.

Otrok lahko predstavi svoja najbolj skrita občutja, čustva, čustvene vsebine in ravno zaradi celovitosti doživljanja in ustvarjanja so izkušnje na področju umetnosti pomemben dejavnik uravnoteženega otroškega razvoja (Kurikulum za vrtce, 1999).

## Sklep


Dobila sem potrditev, da spodbudno učno okolje otroku ponuja možnost aktivnega učenja. Ugotovila sem, da mi ne bo zmanjkalo spodbud; treba je le prisluhniti otrokom, opazovati njihovo spontano igro in spodbujati zanimanje za raziskovanje. Iz izkušenj lahko potrdim, da plesna vzgo-



Foto: arhiv Irena Zupančič

ja vključuje gibanje in spodbuja izvirnost, ustvarjalnost ter otrokov kognitivni, čustveno-socialni in psihomotorični razvoj. Znanje, pridobljeno z lastno dejavnostjo, otrok ponotrani: govorimo o t. i. utelešeni kogniciji oziroma utelešenju in povezavi um – telo. Utelešena kognicija predstavlja teoretično osnovo za razumevanje, kako naša gibalna aktivnost vpliva na učenje, in poudarja pomembnost senzomotoričnih procesov. Tako kognitivni znanstveniki in nevroznanstveniki na osnovi ugotovitev številnih raziskav potrjujejo starejša spoznanja Piageta in Montessorijeve, da je duševni razvoj povezan in odvisen od gibanja. Ne sprašujemo se več, ali otroci potre-

bujemo gibalne in plesne dejavnosti, ampak raziskujemo, kako izvajanje teh dejavnosti lahko spodbudi razvoj kognicije in učenja (Tancig, 2014).

S plesno improvizacijo čustev smo se veliko naučili in to bo bogatilo naše življenje, saj pod vplivom čustev doživljamo svet v vsej paleti pisanih barv. 

## Literatura

- Kovač Valdes, Jana (2010): *Plesna žgečkalnica: priručnik ustvarjalnega giba in sodobnega plesa za otroke z osnovami plesnih tehnik*. Ljubljana: JSKD.
- Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad RS za šolstvo.
- Tancig, Simona (2014): *Nevroedukacija in utelešena kognicija – pogledi na gibalno in plesno dejavnost*. V: Geršak, Vesna; Meško, Nina (ur.): *2. mednarodna konferenca plesne pedagogike*. Zbornik. Ljubljana: JSKD.