

# UTJECAJ POKRETA NA DJEČJE SAMOPOUZDANJE

---

Šuća, Sara

Master's thesis / Diplomski rad

2022

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:172:393463>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-25**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



**SVEUČILIŠTE U SPLITU FILOZOFSKI FAKULTET**

**DIPLOMSKI RAD**

**UTJECAJ POKRETA NA RAZVOJ  
SAMOPOUZDANJA**

**SARA ŠUĆA**

**Split, 2022.**

**Odsjek:** Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Studij:** Diplomski studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

**Predmet:** Utjecaj pokreta na razvoj samopouzdanja

## **UTJECAJ POKRETA NA RAZVOJ SAMOPOUZDANJA**

**Student:**

Sara Šuća

**Mentor:**

prof. dr. sc. Lidija Vlahović

**Split, rujan, 2022.**

# Sadržaj

1. UVOD .....	4
2. UTJECAJ POKRETA NA CJELOVITI RAZVOJ DJETETA.....	5
2.1. Istraživanje integriranog učenja uz pokret .....	6
3. SOCIOEMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA .....	8
3.1. Temperament djece .....	8
3.2. Emocionalni razvoj .....	9
3.3. Razvoj privrženosti .....	11
3.4. Socio-spoznajni razvoj .....	12
4. RAZVOJ SAMOPOUZDANJA DJETETA .....	14
4.1. Dijelovi samopouzdanja.....	15
5. UTJECAJ POKRETA NA RAZVOJ SAMOPOUZDANJA.....	17
6. ISTRAŽIVAČKI DIO RADA .....	20
6.1. Cilj i zadatci istraživanja.....	20
6.2. Sudionici istraživanja.....	20
6.3. Instrumenti istraživanja.....	20
6.4. Rezultati istraživanja.....	21
6.5. Rasprava.....	33
7. ZAKLJUČAK .....	36
8. LITERATURA.....	37
SAŽETAK .....	39
ABSTRACT.....	40
Prilozi .....	41

## 1. UVOD

Samopouzdanje se razvija od početka razvijanja svijesti o sebi, u dobi od oko dvije godine. Najvažniji čimbenici za razvoj samopouzdanja kod djeteta su obitelj i vršnjačke skupine, a u toj dobi je to vrtićko okruženje. Samopouzdanje se očituje u stavu pojedinca o njegovim sposobnostima, tj. „ja mogu“ stavu o sebi. Djeca koja imaju više mišljenje osvojim sposobnostima imaju više samopouzdanja, stoga stupaju u razne socioemocionalne odnose češće nego djeca s nižim samopouzdanjem i time još više grade svoje samopouzdanje. Oni pojedinci koji imaju niže mišljenje o svojim sposobnostima češće se ne upuštaju u aktivnosti za koje nisu sigurni da bi uspješno savladali, pa time još više smanjuju svoje samopouzdanje.

Kroz pokret i pokretne igre djeca mogu lakše stupati u interakciju s drugim vršnjacima i odraslima, lakše se opuštaju i imaju zadovoljnija iskustva u odnosu na druge aktivnosti. Pokret, ples i pokretne igre same po sebi razvijaju osjećaje zadovoljstva i ugone, a djeca sa sniženim samopouzdanjem lakše stupaju u interakciju s ostalima kroz pokretne igre.

U ovome će radu biti izloženi temeljni principi utjecaja pokreta na cjeloviti razvoj djeteta, socioemocionalni razvoj djeteta do 7 godina, pobliže opisan razvoj samopouzdanja u tom razdoblju te utjecaj pokreta i pokretnih igara na razvoj samopouzdanja. U drugom dijelu rada prikazano je anketno istraživanje u kojem je bilo 264 odgojitelja iz cijele države o njihovoj implicitnoj pedagogiji vezanoj za temu rada te stavovima o utjecaju pokreta na razvoj samopouzdanja kod djece.

## 2. UTJECAJ POKRETA NA CJELOVITI RAZVOJ DJETETA

---

*„Djetetova glavna karakteristika u ranoj i predškolskoj dobi jest pokret.*

*Osim što od najranije dobi ima utjecaj na tjelesni razvoj djeteta, pokret značajno utječe i na svako ostalo područje razvoja poput spoznajnog, socioemocionalnog, govornog, likovnog, glazbenog.“ (Vujičić, Petrić, 2021:78-79)*

---

Vujičić i Petrić (2021) navode kako je integrirano učenje potaknuto pokretom usklađenom s potrebom djeteta za postizanjem cjelovitog razvoja. Pokret se osim s fizičkim djelovanjem povezuje s emocijama i razmišljanjem te misaonim procesima uopće. Pokret kod djece utječe na antropometrijske karakteristike, motoričke-kognitivne-funkcionalne sposobnosti, osobine ličnosti i sociološke karakteristike (Pejčić, 2005). Motoričke sposobnosti kao što su snaga, preciznost, brzina, fleksibilnost, ravnoteža i koordinacija se cjelovito razvijaju pokretom i plesom, a što su motoričke aktivnosti kompleksnije veći je kognitivni razvoj djeteta. Dok se tjelesne dobrobiti očituju u boljoj fleksibilnosti zglobova, povećanom tonusu mišića i većoj potrošnji energije, psihička dobrobit se razvija u vidu smanjenja napetosti i stresa, razvijanje koncentracije i pamćenja, bolje samopouzdanje te kvalitetniji san i raspoloženje (Dopuđa, 1997, prema Krišto, 2020).

Pokret se ne može odvojiti od učenja u ranoj dobi djeteta jer djeca imaju prirodnu potrebu za istraživanjem i kretanjem, stoga je uključen u sve kategorije dječjeg razvoja. Djeca od rođenja istražuju i eksperimentiraju s okolinom, a odrasli im samo pomažu dati smisao njihovim iskustvima. Po rođenju se čovjek rodi s cjelokupnim brojem neurona u mozgu koje će ikada imati (Stokes, 2000). Oni koji se kasnije ne upotrebljavaju propadaju, a time se smanjuje i funkcija cijeloga mozga. Suočeni s time, odrasli trebaju djeci omogućiti okruženje u kojem će stimulirati mnoge njihove podražaje i centre razvoja kako bi se iskoristio što veći potencijal osobe (Miljak, 2015). Dosadašnja istraživanja pokazuju kako pokret omogućuje djeci cjelovito učenje i življenje, pozitivno utjecanje na motoriku i motorička postignuća, zdravlje, kvalitetu života te kvalitetnije usvajanje znanja iz integriranog kurikula.

Vujičić, Peić i Petrić (2020) proveli su istraživanje utjecaja pokreta na cjeloviti razvoj djeteta tako da je eksperimentalna skupina sve aktivnosti (psihičke, motoričke, socijalne,...)

izvodila uz prisutnost pokreta i glazbe razne dinamike, dok je kontrolna skupina provodila standardno integrirano učenje koje nije temeljeno na pokretu. U sljedećim odlomcima biti će prikazano do kojih su zaključaka došle autorice.

## 2.1. Istraživanje integriranog učenja uz pokret

Autorice su provodeći istraživanje uvidjele veću razinu ugone i zabave kod djece u eksperimentalnog skupini. Njihova prirodna potreba za kretanjem bila je bolje zadovoljena od kontrolne skupine, pa je njihova motiviranost za istraživanjem novog i neistraženog time bila veća. Također, došli su do zaključka kako se takva vrsta obrazovanja ne može provesti samo u sobi dnevnog boravka, nego je potrebno djeci omogućiti slobodno strujanje između više prostorija, u njihovom slučaju su to bili hodnici, dvorište, dvorana i soba dnevnog boravka.



*Slika 1. Integrirano učenje uz pokret - soba dnevnog boravka (Vujičić, Petrić, 2021:57)*

Uočeni su bolji prosocijalni odnosi i bolji razvoj senzomotorike. Senge (2007; prema Vujičić, Petrić, 2021) smatra kako je pravo učenje povezano s pokretom te se odvija cjelovito i neposredno s akcijom. U eksperimentalnoj skupini djeci s bili omogućeni razni oblici kretanja, penjanja, skakanja i provlačenja, bez direktnih uputa odgojitelja na koji način da koriste materijale.



*Slika 2. Integrirano učenje uz pokret - soba dnevnog boravka (Vujičić, Petrić, 2021:57)*

To je doprinijelo u konačnici većem samopouzdanju i većoj samoorganiziranosti dječjih aktivnosti od njih samih. Takav odnos prema djeci u razvoju doprinosi značajnom učinku na razvoj „samostalnosti, samosvjesnosti, spretnosti, odlučnosti i inicijativnosti“ (Vujičić, Petrić, 2021:66). Ovim pristupom aktivno je provođeno konstruiranje i sukonstruiranje znanja u eksperimentalnoj skupini.

Miljak (2015) smatra kako djeca sama znaju procijeniti na koji način savladati neku motoričku prepreku, što ukazuje na povezanost mnogih organskih sustava unutar djeteta koje istražuje i uči. Motoričko, kognitivno, psihičko i druga polja zajedno rade na svladanju prepreke ispred koje se dijete pronašlo. Upravo kroz tjelesne aktivnosti dijete razvija cjelokupne kompetencije i dobiti za svoj razvoj- dijete uči čineći.



### 3. SOCIOEMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA

Dijete se razvija fizički, emocionalno i psihički od samog rođenja, a neki autori smatraju i prije rođenja djeteta okolinski utjecaji snažno utječu na dječji razvoj. Zvukovi, podražaji, stres majke utječu na razvoj mozga i živčanog sustava djeteta, a s time se polako razvija i djetetov doživljaj svijeta oko sebe. Doživljaj se polako razvija u stavove i mišljenje, u početku podsvjesne sheme koje utječu na cjelokupni socioemocionalni razvoj. Nakon rođenja dijete najviše doživljava majku i ljude koji su u njegovom najbližem okruženju. Kako se razvija počinje uočavati širu sliku društva i društvenih odnosa te se počinje družiti s pojedincima u svome primarnom i sekundarnom životnom prostoru. Prvi djetetov socioemocionalni odnos pojavljuje se kod šestomjesečnog djeteta te se „razvija iz naslijeđenih mehanizama reagiranja“ koji se nalaze i najstarijem dijelu mozga (Starc i sur., 2004:31). Osnovni osjećaji se tada razvijaju, a očituju se kao „strah, srdžba, veselje, tuga, gađenje i iznenađenje“ (Starc i sur., 2004:31). Upravo kroz osjećaje djeca simboliziraju svoje potrebe okolini.

Prilikom proučavanje socioemocionalnog razvoja djeteta promatra se temperament djeteta, emocionalni razvoj u izražavanju emocija i razumijevanju drugih emocija, privrženost, razumijevanje odnosa s drugima i razumijevanje pojma o sebi, razvoj samoregulacije i društvenosti. Starc i sur. (2004) u svojoj knjizi prikazuju okvirno razvoj socijalnih kompetencija ovisno o dobi djeteta, ali to može varirati ovisno o pojedincu. Ipak, neki razvojni put je jednak za svu djecu te u nedostatku razvoja određene od navedeni komponenti vidjeti će se nazadovanje u drugim područjima razvoja. Stoga je važno promatrati djetetov socioemocionalni razvoj po fazama te uočiti ako neko dijete odstupa od svojih vršnjaka zbog pravovremene intervencije i pomoći za što bolji i zdraviji razvoj. U sljedećim poglavljima biti će pobliže objašnjene navedene kategorije (temperament, emocionalni razvoj, privrženost...) kako bi se pobliže objasnio razvojni put socioemocionalnih kompetencija djeteta.

#### 3.1. Temperament djece

Djetetov temperament utječe na interakciju s okolinom koja gradi socioemocionalni razvoj djeteta (Starc i sur., 2004). Ovisno o djetetovom temperamentu takav će u velikoj mjeri biti i roditeljski stil odgoja jer dijete svojim temperamentom utječe na roditelja stoga temperament

djeteta neposredno utječe na razvojne uvjete i razvojni put djeteta. Djetetov temperament može biti lagan, težak ili oprezan. Djeca lakog temperamenta pokazuju pozitivne emocije smiješkom, lakše nošenje s frustracijama i zabranama, bolja koncentracija na sadržaj, brzo prihvaćanje utjehe te manju strašljivost. Roditelj razvija veliku privrženost s takvim djetetom i osjeća se kompetentniji u odgoju. Kod teškog temperamenta djeca se manje smiješe, imaju kratku usredotočenost na sadržaj, jako su strašljivi i ne prihvaćaju odgodu zadovoljenja potreba te ne prihvaćaju utjehu. Roditelji se tada osjećaju manje kompetentni, napeti su i više strašljivi. To dovodi do većeg zlostavljanja djeteta, manjeg razvoja privrženosti i u konačnici slabijem socioemocionalnom razvoju djeteta. Treći temperament, dijete opreznog temperamenta, pokazuje malu aktivnost, negativne je emocionalnosti i sporo se prilagođava na promjene.

### 3.2. Emocionalni razvoj

Emocionalni razvoj je važan faktor u razvoju ličnosti osobe. Na njega utječu mehanizmi koji su naslijeđeni za reakciju na emotivne događaje i socijalizacija unutar obitelji i vanjskom okruženju (Starc i sur., 2004). Dijete prvo promatranjem i oponašanjem okoline uči o tome koje situacije izazivaju određene emocije, a također uči modele za oponašanje intenziteta emocionalnog izražavanja. Ovisno o sredini u kojoj se dijete razvija, načina emocionalnog izražavanja bliskih ljudi i samo dijete razvija više ili manje potreba za socio-emocionalnim odnosima s okruženjem.

Dob	Veselje	Srdžba i tuga	Strah	Emocije samosvijesti
0 - 4 tjedna	smiješak u snu kao reakcija na milovanje i dodir (refleksna reakcija)	plač na sve neugode (bol, glas, previše ili premalo stimulacija)		
0 - 8 tjedana		početak nejasnog izražavanja srdžbe		
8 tjedana		početak nejasnog izražavanja tuge kad nema pozitivnih interakcija s odraslima		
4 - 6 tjedana	smiješak na naglu pojavu šarenog predmeta			
6 - 10 tjedana	socijalni smiješak upućen ljudskom licu			
3 mj.	prvi "razgovor" s odraslom osobom (razmjena, vokalizacija)			

Slika 3. „Razvoj izražavanja emocija“ (Starc i sur., 2004:36)

3 - 4 mj.	smijeh na diranje i igru			
4 - 6 mj.		sve jasnije izražavanje srdžbe; čestina izražavanja srdžbe raste i primjenjuje se na sve širi raspon situacija (u vezi sa spoznajnim razvojem)		
6 mj.	upućivanje smiješka samo poznatim licim		strah od novih i nepoznatih predmeta; strah od nepoznatih lica; strah od visine	
7 - 12 mj.		povećava se čestina izražavanja srdžbe	povećava se čestina izražavanja straha	
18 - 24 mj.				stid, neugoda (spuštanje očiju, spuštanje glave, pokrivanje lica); ponos
2 godine	smijeh kao namjerna komunikacija radosti			
3 godine				zavist krivnja
3 - 6 godina				započinje uporaba svjesne kontrole emocija i samoregulacija ponašanja

Slika 4. „Razvoj izražavanja emocija“- nastavak tablice (Starc i sur., 2004:37)

Sve većim socijalnim kontaktom dijete regulira svoje emocije i uči ih koristiti na društveno prihvatljivi način. Dječje emocije su drugačije od odraslih, jednostavnije su i spontane, kratkotrajne i česte, snažne i nestabilne te nesuzdržane.

Dob	Razumijevanje emocija	Empatija
0 – 6 mj.	reagirane na emocionalne izraze i ton glasa u okolini	plakanje kao reakcija na plač drugog djeteta (nediferenciranost od okoline)
7 – 12 mj.	razumijevanje značenja emocionalnih signala iz okoline	
12 mj.	traženje emocionalnih signala roditelja za tumačenje emocionalnog značenja situacije	prva pojava izražavanja empatije, pokušaji tješnja milovanjem
1 – 2 god.	širenje broja riječi koje označavaju emocionalni doživljaj	oblici tješnja rastu u složenosti s kognitivnim razvojem i razvojem rječnika
3 – 6 god.	povećava se razumijevanje emocionalnih signala, kao i njihovih uzroka i posljedica	empatička reakcija postaje složenija, temeljena na razvoju rječnika i sve boljem uživljavanju u situaciju drugoga; sve veće oslanjanje na govor kao način pružanja utjehe

Slika 5. „Razvoj razumijevanja tuđih emocija“ (Starc i sur., 2004:37)

### 3.3. Razvoj privrženosti

Privrženost je najvažniji oblik razvoja socioemocionalnog razvoja djeteta. Privrženost se očituje u djetetovoj sreći i nježnosti prema skrbniku, izljevima straha prilikom odvajanja te traženjem utjehe u zagrljaju skrbnika u situacijama koje se do tada nisu dogodile (Starc i sur., 2004). Istraživanja su pokazala da je privrženost prirodan proces fizičkog sazrijevanja živčani struktura mozga. Bez nježnosti roditelja s djetetom i razvijanja središta za emocije u mozgu može doći do velikih problema kasnije u dječjem razvoju, kako emocionalnom tako i kognitivno-spoznajnom, pa sve do ugrožavanja djetetovog uspjeha u školi. Privrženost se razvija uz pomoć jednog od skrbnika koji je stalno dostupan djetetu za utjehu i pružanje njege i ljubavi fizičkim dodirima, ljuljanjem, pjevušenjem i slično. Razvija se od 6. mjeseca uzlazno, a nakon treće godine počinje opadanje iskazivanja snažne privrženosti. Sigurno privrženost djeca su radoznalija, bolje razvijena spoznajno i socijalno kompetentnija, stoga je za razvoj socijalne kompetencije važno razvijanje privrženosti sa skrbnikom. Socijalna kompetencija može se definirati i kao „sposobnost stvaranja i usklađivanja fleksibilnih, prilagodbenih reakcija na zahtjeve te stvaranje i iskorištavanje prilika u okruženju“ (Katz,McClellan (1999:15)).

### 3.4. Socio-spoznajni razvoj

Rastom i razvojem djetete počinje pokazivati interes ne samo za okolinu u kojoj se nalazi, nego i za vlastite i tuđe emocije, ponašanje i unutarnja stanja (misli, namjera i sposobnosti) (Starc i sur., 2004). Razvoj pojma o sebi ugrubo počinje vrlo rano, oko 4. mjeseca, ali korištenje osobne zamjenice „ja“ za sebe djetete počinje oko 2. godine. Razvijanje pojma o sebi djetetu će omogućiti kasniji razvoj empatije, prosocijalnog ponašanja i samog zajedničkog djelovanja s drugom djecom i odraslima. U odnosu s drugima iz svoga okruženja djeca počinju stjecati uvid u svoje osobine i postupno razvijaju svijest o vlastitoj vrijednosti (samopoštovanje, samopouzdanje, samovrednovanje). Stid ili ponos, koji možemo uočiti kod trogodišnjaka, proizlazi iz samoprocjene svojih sposobnosti i djela te emocionalne obojenosti tih djela.

Samopoštovanje se razvija u dva područja, socijalno prihvaćanje u društvu i osobne kompetencije. U predškolskom uzrastu djeca imaju visoko samopoštovanje i nerealnu samoprocjenu. Ta procjena počinje biti realnija nakon drugog razreda osnovne škole, kada samopoštovanje počinje opadati zbog uspoređivanja pojedinca s drugom djecom u okruženju.

Više samopouzdanje će imati djeca čiji roditelji i odgojitelji/profesori imaju realističnija očekivanja, prihvaćaju djetete toplinom te mu daju osjećaj vrijednosti i sposobnosti. Kritike, kontrola i naredbe kod djeteta izaziva osjećaj kako manje vrijede i razvija nepovjerljivost u svoje sposobnosti. Djetete s niskim samopoštovanjem ima i sniženo samopouzdanje, opada mu motiviranost u aktivnostima te općenitu uspješnost. Bolje samopoštovanje kod djece izaziva i bolji status u društvu što opet pozitivno utječe na samopouzdanje koje iznova raste i jača.

Prilikom razvoja slike o sebi djetete počinje razvijati i svijest o drugima te o unutarnjim stanjima sebe i drugih. Oko treće godine djetete počinje razvijati svijest o emocijama povezanim sa željom i o emocijama povezanim s mišljenjem (Starc i sur., 2004). Kada djetete počinje shvaćati kako se njegovo interno stanje (misli i osjećaji) razlikuje od unutarnjih stanja drugih oko njega, između 6. i 7. godine) tada dolazi do smanjenja egocentrizma. Još jedan čimbenik socioemocionalnog razvoja je i razvoj samokontrole, tj. vladanja sobom i svojim ponašanjem, a počinje oko 3. godine. Do tada je kontrola ponašanja izvanjska, od roditelja te u početku djetete počinje naglas verbalizirati i usvajati roditeljeve naredbe, ali djeluje svojevolumno razvijajući samokontrolu. Kada djetete prestane verbalizirati naučene naredbe i djeluje u skladu s naučenim tada je ovladao samoregulaciju i odgodu zadovoljavanja svojih potreba.

Samovrednovanje i samopouzdanje u četvrtoj godini proizlazi iz uspoređivanja s drugom djecom, ali nastaje i suparništvo te djeca polako počinju prihvaćati svoje neuspjehe. Između 5 i

6 godina dijete počinje izbjegavati neuspjehe jer postaje vrlo osjetljivo na kritiku. Kako bi se zaštitilo u toj dobi počinje koristiti protektivne laži. U godini pred polazak u školu dijete se isključivo uspoređuje s vršnjacima te razvija svijest o svojoj socijalnoj (ne)kompetentnosti samo na temelju usporedbe s vršnjacima. Razvijaju osjećaj bespomoćnosti koji proizlazi iz ponavljane kritike, pogotovo odraslih osoba (Starc i sur., 2004).

## 4. RAZVOJ SAMOPOUZDANJA DJETETA

Samopouzdanje je pojam koji usmjerava pažnju osobe na vlastite kompetencije te razumijevanje vlastitih sposobnosti i granica. Grgin-Lacković (1994) svrstava samopouzdanje u dio slike o sebi koji se veže na samoprocjenu sposobnosti u rješavanju problema ili kod ponašanja. On također smatra kako se samopouzdanje razvija uz interakciju osobe s okolinom, najviše unutar obitelji i u skupini s vršnjacima (vrtić, škola). Samopouzdanje se razvija u djetinjstvu, a bez podrške okoline i primarnih skrbnika može biti trajno smanjeno i narušeno. Uvjerenje da smo sposobni razmišljati, donositi dobre odluke, svladati izazove i probleme neki su od segmenata samopouzdanja (Batur, Srdelić Ljubičić, 2016). Često se pojmovi samopouzdanje i samopoštovanje zamjenjuju, pa čak i u stručnim literaturama jer se mnogo više spominje razvoj samopoštovanja djeteta bez samopouzdanja. Samopouzdanje se odnosi na doživljavanje sebe kao „ja mogu“, dok je samopoštovanje usmjereno na „ja vrijedim“. Samopoštovanje i samopouzdanje su međusobno ovisni pojmovi jer bez jednog ne može biti drugog i obrnuto. U prethodnom poglavlju je objašnjeno na koji način su samopouzdanje, samopoštovanje i razvoj samostalnosti djeteta povezani.

Samopouzdanje se počinje razvijati unutar obiteljskih odnosa, a kada vlada nisko samopouzdanje i nesigurnost unutar obitelji tada dolazi do razvijanja niskog samopouzdanja i kod djeteta (Humphreys, 2003). Samopouzdanje se postupno razvija kroz odrastanje. U drugoj polovici prve godine dijete koristeći predmete i kroz pokret postaju svjesni svoje okoline, što se razvija u motivaciju za boljim razvojem i sve većom dječjom uključenosti u razne druge aktivnosti (Larsen, Buss, 2008). Djeca u najranijoj dobi nisu svjesna da su odvojeni od okoline, a sve do 15. mjeseca ne prepoznaju sebe u ogledalu. Nakon 2. godine počinju govoriti o sebi u trećem licu te imitiraju odnos okoline prema sebi (Bugge, 2002). Tada počinju primjećivati okolinu te očekivanja koja ta okolina ima od njih pa se počinje ubrzano razvijati socioemocionalni razvoj kod djece. Između pete i šeste godine (Lopac, 2017) počinje socijalno uspoređivanje vještina i sposobnosti s vršnjacima i razvoj pojma o sebi.

Autorica Miljak (1996) napominje kako je jedna od značajki humanistički usmjerenog kurikulumu između ostalog i razvoj dječje samostalnosti. Poticanje dječje samostalnosti u svakodnevnim situacijama kod djece razvija osjećaj osobne kompetencije i razvija samopouzdanje i samopoštovanje kod djece. Osim što razvija pouzdanje u svoje sposobnosti

razvija i uzajamno poštovanje s ostalima, razumijevanje i toleranciju. Djeci se treba omogućiti i raspravljati o njegovim idejama rješavanja trenutnog problema, sve i ako je rješenje koje daje pogrešno. Tako uči svoje granice i uočava dosadašnja postignuća te uči razvijati samopouzdanje na temelju svojih akcija, a ne na temelju tuđeg mišljenja. Na taj način profitira cijela skupina djece i odraslih, kako odgojitelji tako i djeca jer je radno ozračje puno obostranog poštovanja, razumijevanja i razumijevanja različitosti.

U Nacionalnom kurikulumu za predškolski odgoj i obrazovanje - NKPOO (2015) navode se ciljevi koji se sastoje od osobnih, emocionalni i tjelesnih dobrobiti, obrazovnih te socijalnih dobrobiti. Prilikom detaljnijeg proučavanja jasno se može iščitati kako su neki od navedenih ciljeva razvijanje samopouzdanja djeteta kroz navedene dobrobiti, razvijanje samoprihvaćenosti, spremnost na donošenje odluka, razvoj samostalnosti mišljenja i djelovanja, samoorganiziranje aktivnosti i samoprocjena, a za ispunjenje navedenih ciljeva nužno je razvijati sveopće samopouzdanje djeteta. Kasnije u tekstu se navodi razvijanje kompetencija, a jedno od njih je socijalna i građanska kompetencija u kojoj se ponovno spominje razvoj samopoštovanja i poštovanja drugih. U suvremenim shvaćanjima djeteta (NKPOO, 2015) jedno od pet shvaćanja je pristup djetetu kao socijalnom subjektu uz poštivanje njegovih potreba, želja i prava što ponovno doprinosi razvoju dječjeg samopouzdanja.

#### 4.1. Dijelovi samopouzdanja

Samopouzdanje je dio pojma o sebi koji utječe na procjenu naših sposobnosti, a to ima velik utjecaj na kasniji život djeteta. Tri elementa samopouzdanja su:

- „*znanje o sebi*,
- *očekivanja o sebi*
- *vrednovanje sebe*“ (Lopac, 2017).

Znanje o sebi se odnosi na činjenice koje dijete zna o sebi, a razvija se kroz cijelo djetinjstvo. Djeca koja više razmišljaju o tim činjenicama su bolje prilagođeni u društvu jer propitkuju svoje postupke u usporedbi s drugima te se lakše prilagođavaju skupinama. Oni vide i shvaćaju sebe onakvima kakvi stvarno jesu, a ne onakvima kakvima se zamišljaju te u skladu s time mogu



mijenjati svoje nepoželjne postupke. Kada tako pristupaju znanju o sebi onda razvijaju i realnija očekivanja o sebi (Rijavec, Miljković, 2001).

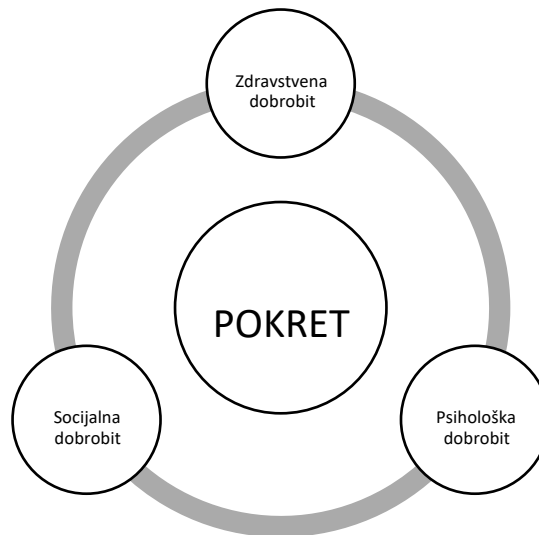
Očekivanja se sastoje od idealnog i očekivanog ja, s time da je idealno ja sastavljeno od nada i želja osobe, a očekivano ja su osobine koje osoba ili okolina smatra da bi pojedinac trebao imati (dužnosti, obaveze). Ako postoji nesklad između stvarnog i očekivanog ja tada dolazi do straha i krivnje kod osobe jer se osjeća kao nedovoljno dobra za ispunjenje svojih obaveza (Rijavec, Miljković, 2001). Ako je raskol velik između stvarnog i idealnog ja tada se javlja sram i razočaranje.

Rijavec i Miljković (2001) smatraju kako se treći element, vrednovanje, može procjenjivati pozitivno i negativno. Kada su djetetove procjene uglavnom pozitivne njegovo samopouzdanje raste, a u suprotno se smanjuje.

## 5. UTJECAJ POKRETA NA RAZVOJ SAMOPOUZDANJA

Autori Vujičić i Petrić (2021) u knjizi „Integrirano učenje uz pokret u ustanovama ranog odgoja“ navode kako pokret integrirano utječe na razvoj 3 kategorija: zdravstvene, socijale i psihološke.

Tablica 1. Osnovne dobrobiti pokreta za razvoj djeteta (Vujičić, Petrić, 2021)



Živković (2015) navodi kako je pokret zaslužan za postizanje osjećaja zadovoljstva i uspjeha što dovodi do povećanja samopouzdanja i samopoštovanja kod djeteta. S njime se slažu i Bungić i Barić (2009) koji povezuju osjećaj zadovoljstva i uspjeha s podizanjem razine samopoštovanja i vlastitih mogućnosti za koje vjeruju da su sposobni ostvariti nakon savladanih prepreka. Kretanje i razvoj su povezani u ranom djetinjstvu jer su djeca tada najaktivnija i zaigrana u svojim aktivnostima s prijateljima. Utjecaj socijalnog okruženja na dijete također ima veliki utjecaj, pa tako i pokret sa vršnjacima utječe na razne načine na pojedinca. Jensen (2005) navodi kako pokret dovodi do boljeg protoka krvi po organizmu, a to utječe na bolju prokrvljenost mozga. Uz bolju prokrvljenost mozga poboljšavaju se „psihološke dobrobiti poput boljeg razmišljanja, podizanja samopouzdanja, boljeg raspoloženja i kvalitetnijeg sna“ (Vujičić, Petrić, 2021:32).

Kako bi bolje objasnili vezu pokreta, mozga i razvoja samopouzdanja i drugi psiho/socioemocionalnih dobrobiti potrebno je proučiti medicinska istraživanja. Jensen (2005) to detaljno opisuje u svojoj knjizi. Dio mozga, koji se zove mali mozak, zapravo je sve samo ne mali po svome značaju. Iako zauzima 10% volumena cijelog mozga, mali mozak sadrži više

od polovice svih neurona i to iz velikog mozga u mali i obrnuto. To ukazuje na činjenicu da je mali mozak „mozak operacije“ jer se signali iz cijelog tijela obrađuju na tome području i šalju povratne informacije u sve dijelove tijela. Također, taj dio mozga je dugo bio zadužen za održavanje stava, koordinaciju i ravnoteže u pokretu, ali možda je i mnogo više. Dio malog mozga koji šalje povratne informacije u veliki mozak naziva se nucleus neodontatus i razvijen je jedino kod ljudi, te se smatra da ima veliku ulogu u mišljenju. Ako povežemo te činjenice sa saznanjima kako se samopouzdanje razvija upravo kada se počinje razvijati osobno mišljenje, uspoređivanje s okolinom i razumijevanje socijalnih odnosa oko sebe, tada možemo zaključiti kako je pokret i razvoj samopouzdanja u ranoj dobi iznimno povezan. Drugim riječima, što se više sinapsa razvija pokretom u mozgu, velikom i malom, to se više sinapsa koristi i za razvijanje mišljenja, u konačnici i samopouzdanja. S time se slaže i Prescott (1977) koji je na temelju svojih istraživanja na štakorima s oštećenjem malog mozga zaključio kako mali mozak sudjeluje u „složenim emocionalnim ponašanjima“ (Jensen, 2005:104). Povećana aktivnost i pokret dovode do veće aktivnosti hipokampusa i stvaranja novih sinapsi, a na taj način tjelesni aktivnija djeca stječu samopouzdanje, samopoštovanje i pozitivniju sliku o sebi.

Djeca aktivnije razvijaju osjećaj samopouzdanja od dvije godine nadalje, a ovisno o razini trenutnog samopouzdanja ovisi dječja interakcija s okolinom. Poticanjem pokreta kod djece i pokretnih igara potiču se djeca s raznim razinama samopouzdanja na komunikaciju i aktivno sudjelovanje što doprinosi razvoju uključenosti djeteta u socioemocionalne odnose. Sve većom i češćom uključenosti djeteta u pokretnim aktivnostima može se pozitivno utjecati na dugotrajni razvoj samopouzdanja djeteta. Budući da dijete najviše uči čineći, pokret je odličan medij za razvoj samopouzdanja kroz pokretnu igru, omogućuje odgojitelju indirektno da potiče pohvalama još bolji razvoj samopouzdanja. Krišto (2020) navodi kako za povećanje samosvijesti i samopouzdanja veliku ulogu ima ples i pokretno izražavanje jer budi u djeci pozitivne emocije te balans tijela i uma.

Rudolf Laban, njemački teoretičar suvremenog plesa isticao je važnost pokreta u terapijske svrhe pa je samim time direktno povezivao pokret i emocije te socioemocionalni aparat. Gojmerac (2014) smatra kako pokret služi za iskazivanje emocija, ali uzajamno novi pokreti donose nove emocionalne obrasce za osobu. Osjećaji se pokreću tijelom dok pokret izaziva misli te prisjeća osobu na prošla sjećanja pa se pokret koristi u rehabilitacijske svrhe kod

emocionalnih trauma i tegoba. Isto tako plesni terapeuti koriste pokret za razvijanje samopouzdanja, liječenje traumi iz kojih proizlazi nisko samopouzdanje.

## 6. ISTRAŽIVAČKI DIO RADA

### 6.1. Cilj i zadatci istraživanja

Istraživanje je provedeno s ciljem utvrđivanja implicitne pedagogije odgojitelja zaposlenih u dječjim vrtićima vezano za mišljenja o utjecaju pokreta na samopouzdanje djeteta u ranoj i predškolskoj dobi. Kroz istraživanje je bilo pokušano utjecati na detaljnije promišljanje o značenju i utjecaju pokreta na razvoj djeteta, s posebnim naglaskom na samopouzdanje kao kategoriju koju je teško kvantitativno uočiti, stoga se istraživanje oslanja na mišljenje i uviđanje odgojitelja praktičara. Za istraživanje je bilo korišteno anketni oblik ispitivanja, s anketom stvorenom posebno za ovo istraživanje. Anketa je ispitivala osnovne podatke i uvjete u kojima rade odgojitelji, njihova mišljenja o pokretu djece u radu i aktivnostima, važnosti uloge pokreta i uloge odgojitelja u poticaju istog te stav o razini kompetencije pojedinog odgojitelja.

### 6.2. Sudionici istraživanja

Sudjelovalo je 264 ispitanika – odgojitelja iz cijele države, a istraživanje se provodilo uz pomoć internetskog anketnog upitnika – Google Forms. Istraživanje se provodilo kroz ljetne mjesece (lipanj, srpanj, kolovoz) 2022. godine.

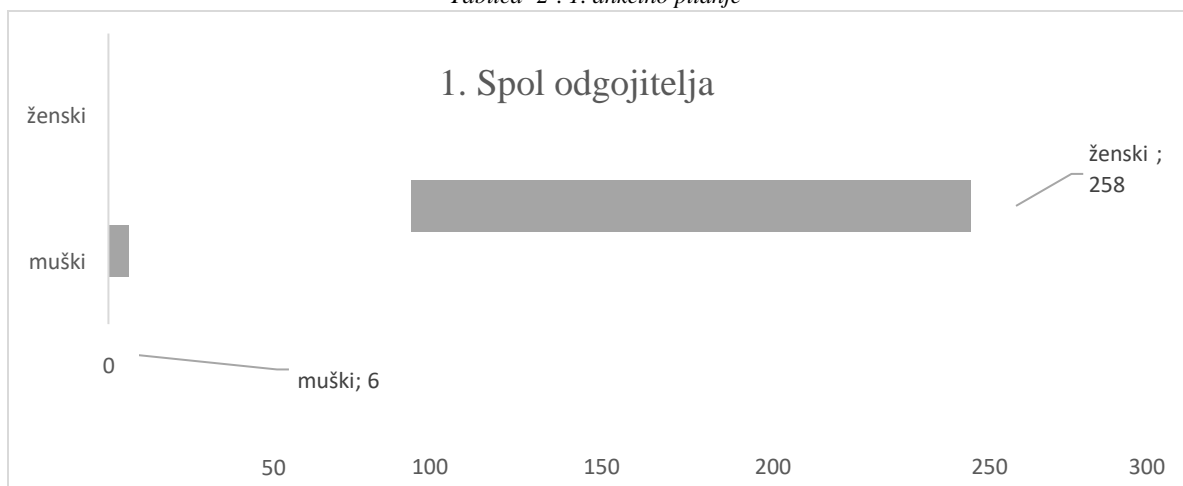
### 6.3. Instrumenti istraživanja

Online anketa se koristila za prikupljanje podataka, a instrument istraživanja je bio anketni upitnik. Sastojao se od 10 pitanja višestrukog izbora, jednog pitanja otvorenog tipa te 11 izjava koje su tražile slaganje/neslaganje ispitanika (*od potpuno se ne slažem do slažem se u potpunosti*). Anketni upitnik je bio anonimnog tipa ispitujući osnovne podatke ispitanika kako bi se stekao bolji uvid u strukturu ispitanih praktičara (spol, dob, radno iskustvo, vrsta i trajanje programa i drugo), podatke o učestalosti korištenja pokreta u radu s djecom te stavove o važnosti pokreta za razvoj samopouzdanja djece uz pomoć korištenja Likertove skale procjene. U Likertovoj skali procjene ispitivali su se stavovi odgojitelja o: važnosti pokreta u razvoju

samopouzdanja djece, stavu o povezivanju između djece uz pokretne aktivnosti, dizanju samopouzdanja kod djece koje sudjeluju u pokretnim aktivnostima, utjecaju pokreta na poticanje samopouzdanja kod introvertirane djece, stavu da li pokretne igre bolje povezuju djecu od odgojitelja. Zadnje tri izjave odnosile su se na samoprocjenu sposobnosti te su uključivale izjave: „Mislim da potičem djecu na dovoljno kretanja za vrijeme boravka u vrtiću; Smatram da sam kompetentna za poticanje razvoja samopouzdanja kod djece bez pokreta; Smatram da sam kompetentna za poticanje razvoja samopouzdanja kod djece uz pokret“.

#### 6.4. Rezultati istraživanja

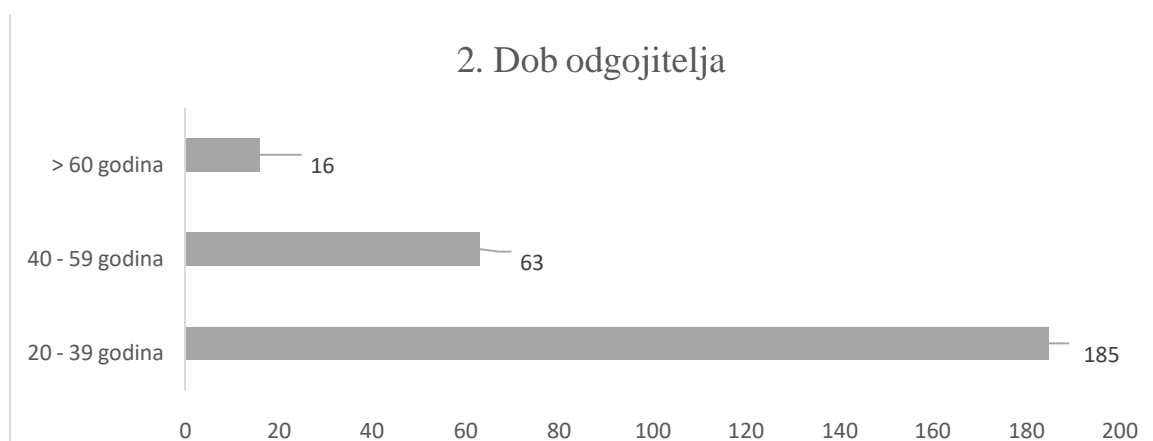
Tablica 2 . 1. anketno pitanje



Prvo anketno pitanje se odnosilo na spol odgojitelja, a rezultati su ukazivali na 98% odgojiteljica, njih 258, te samo 2% ispitanih su bili odgojitelji (6).

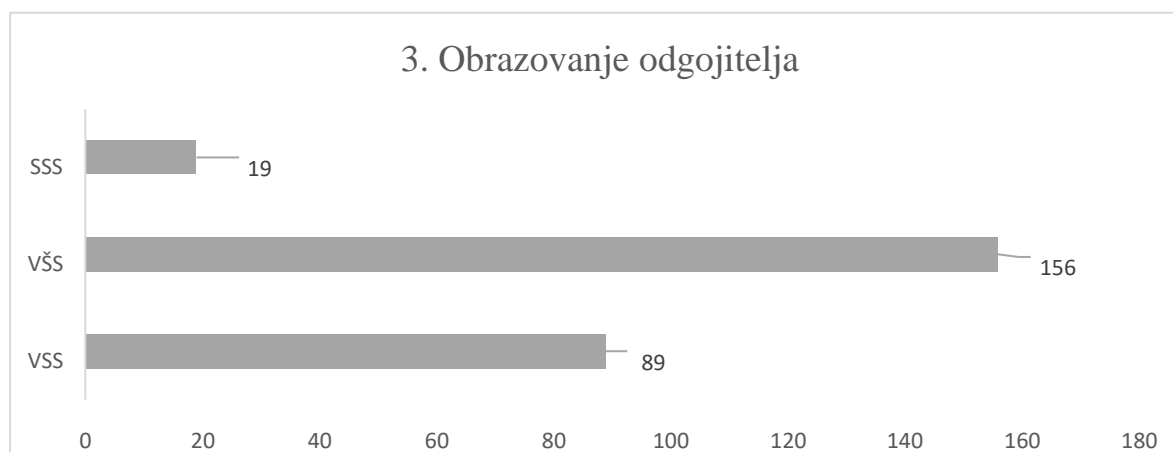
Tablica

3. 2. anketno pitanje



U sljedećem anketnom pitanju ispitanici su se izjasnili o svojoj dobi, stoga je u ispitivanju sudjelovalo čak 70% ispitanika do 39 godina (185 odgojitelja), dok je postotak starijih odgojitelja bio također raznolik, 63 ispitanika između 40 i 59 godina (24%) te samo 6% starijih od 60 godina, njih 16.

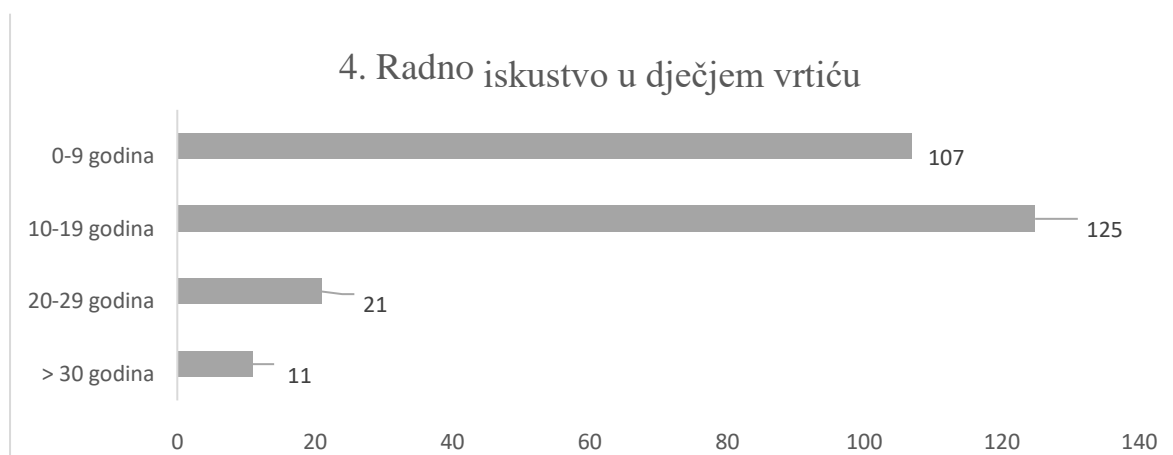
Tablica 4. 3. anketno pitanje



Treće anketno pitanje ispitivalo je stupanj obrazovanja odgojitelja, od čega je najmanje bilo odgojitelja sa srednjom školom (19 odgojitelja – 7%), a količina prvostupnika i magistara RPOO je bilo više. Od toga čak 59% prvostupnika, njih 156 je sudjelovalo u istraživanju i 89 magistra RPOO (34%).

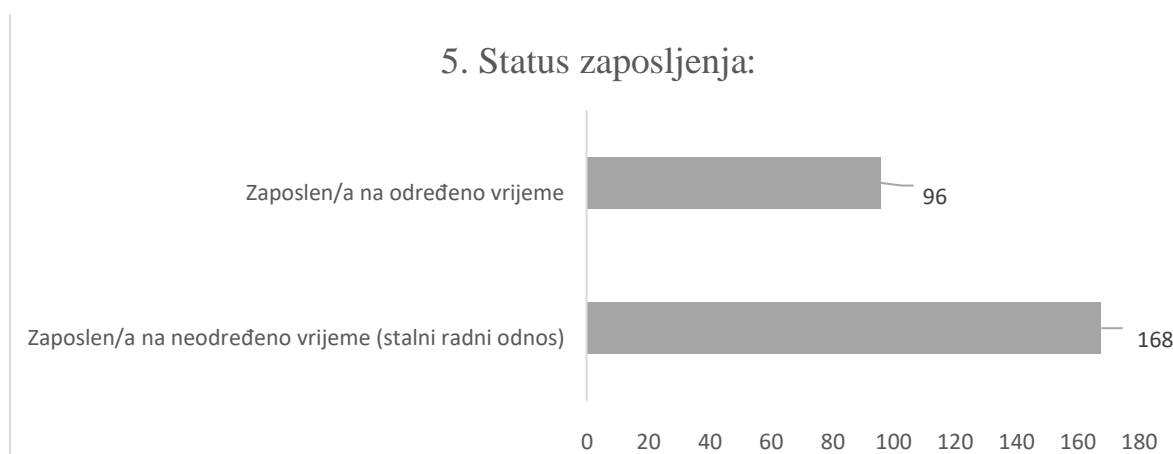
Tablica

5. 4. anketno pitanje



Anketno pitanje o radnom iskustvu u dječjem vrtiću pokazalo je sljedeće rezultate: čak 88% odgojitelja ima do 19 godina radnog staža, od toga 107 odgojitelja manje od 10 godina i 125 odgojitelja između 10 i 19 godina. 8% odgojitelja, njih 21, ima između 20 i 29 godina radnog iskustva, a više od 30 godina 8%, što donekle odgovara dobi ispitanika koji su sudjelovali u istraživanju, tako da možemo utvrditi vjerodostojnost ispitanika.

Tablica 6. 5. anketno pitanje

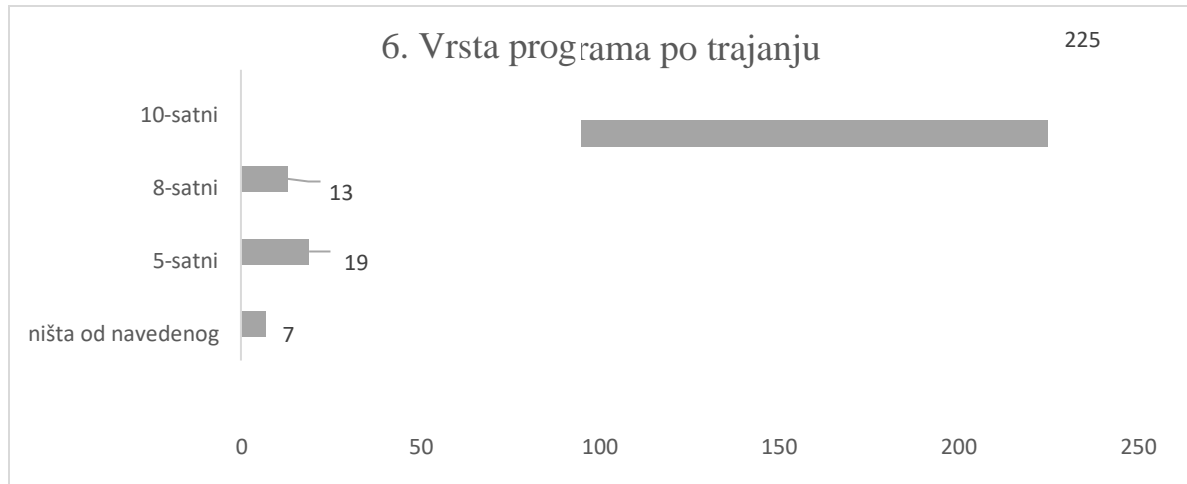


Više od dvije trećine ispitanih imali su stalno zaposlenje, 168 ispitanih (64%). Zaposleni na određeno vrijeme (zamjene, fondovi i slično) je bilo 96 zaposlenika, uz pretpostavku da su to oni ispitanici koji imaju manje od 10 godina radnog iskustva.

7. 6. anketno pitanje

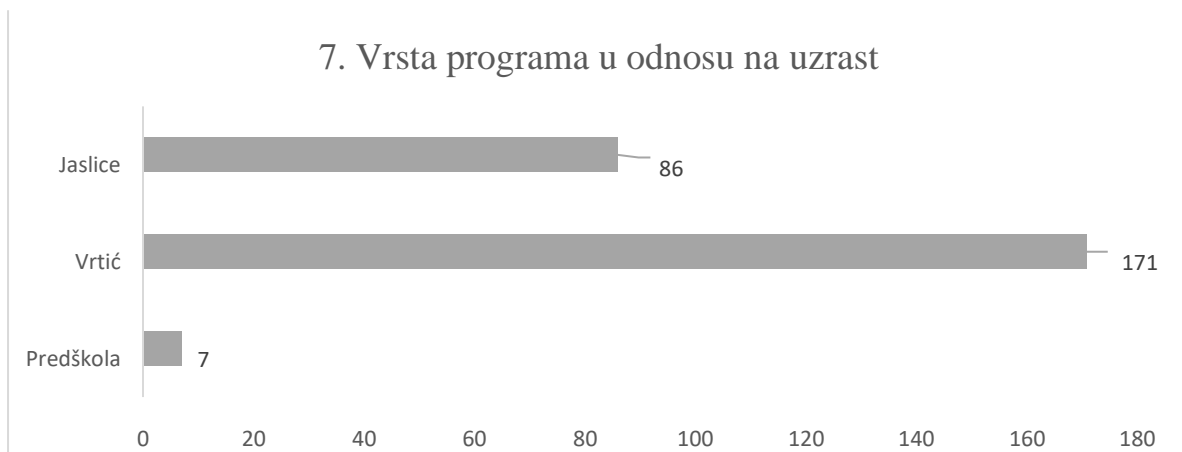


Tablica



Sljedeće anketno pitanje odnosilo se na vrstu programa u kojem rade ispitanici, te je većina ispitanika izjavila da rade u 10-satnom programu (225 ispitanika, 85%), 13 ih radi u 8-satnom, a u petosatnom njih 19. Ništa od navedenog odnosi se na 3% ispitanika (7 ispitanika) koji rade u nemoj drugoj vrsti trajanja programa.

Tablica 8. 7. anketno pitanje



*Tablica*

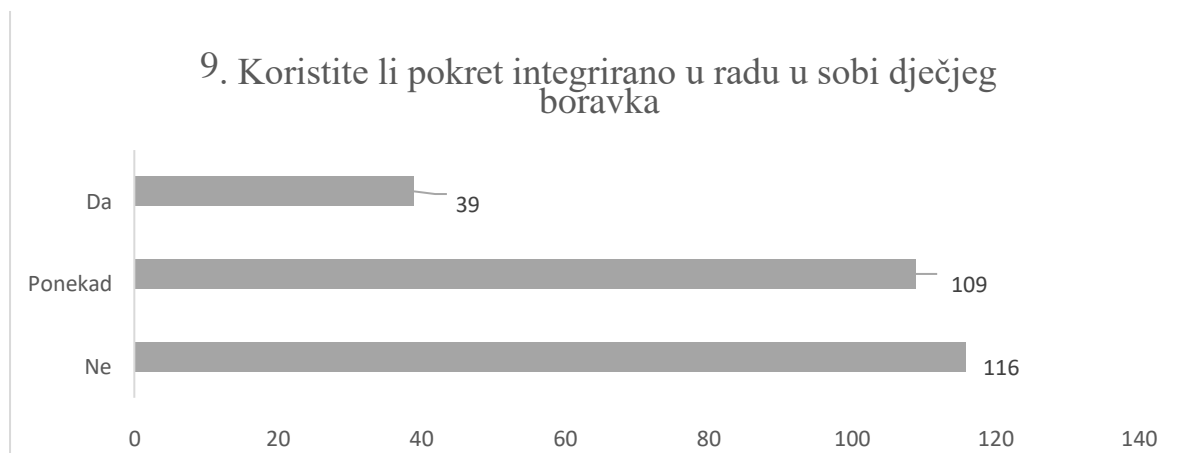
Sedmo anketno pitanje ispitivalo je koliko odgojitelja radi u jaslicama, vrtiću ili predškoli. Budući da se samopouzdanje razvija prema teoriji kada se počinju razvijati socioemocionalni odnosi, a najčešće oko 4-5 godina kada djeca počinju uspostavljati prosocijalne odnose, potrebno je znati s kojim uzrastom djece rade ispitanici. 65% ispitanika (171 odgojitelj) rade s vrtićkom djecom, i još 7 u predškoli (3%) tako da skoro 70% ispitanika radi s uzrastom kod kojih se može učinkovito promatrati razvoj samopouzdanja djeteta. Njih 86 radi u jaslicama, 32% .

Tablica 9. 8. anketno pitanje



Mišljenje ispitanika o važnosti pokreta za razvoj samopouzdanja pokazalo je iznenađujuće rezultate. Čak 55% smatra da je pokret najvažniji u razvoju samopouzdanja, a još 19% smatra da je važan, ali ne presudan. Četvrtina ispitanih smatra da pokret nije važan kod razvoja samopouzdanja (67 ispitanih).

Tablica 10. 9. anketno pitanje



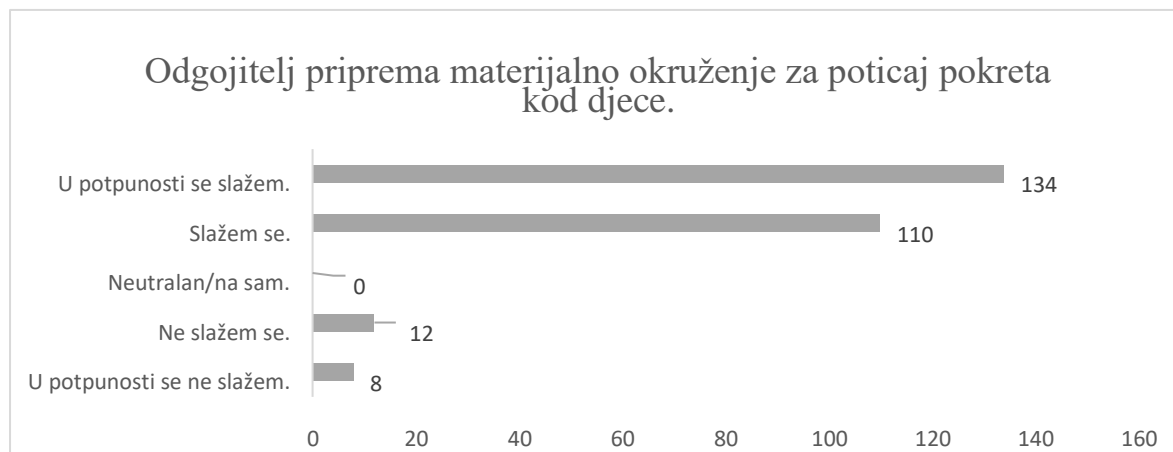
Iako većina ispitanih smatra kako je pokret važan za razvoj samopouzdanja kod djece, čak 44% ispitanih ne integrira pokret u sobi dječjeg boravka kao sastavnu mogućnost kod igre i samoorganiziranja aktivnosti od djece. Uz to, 41% ispitanika (109 njih) to radi samo ponekad, pa dolazimo do razilaženja u implicitnoj pedagogiji o važnosti pokreta i primjeni istog u radu,

čak 85% ispitanika ne primjenjuje to u svome radu uopće ili primjenjuje ponekad. Samo 39 ispitanika (15%) to primjenjuje u svome radu, ako usporedimo s rezultatima prije, to je 15% ispitanika od 55% ispitanika iz prethodnog pitanja o važnosti pokreta na razvoj samopouzdanja.

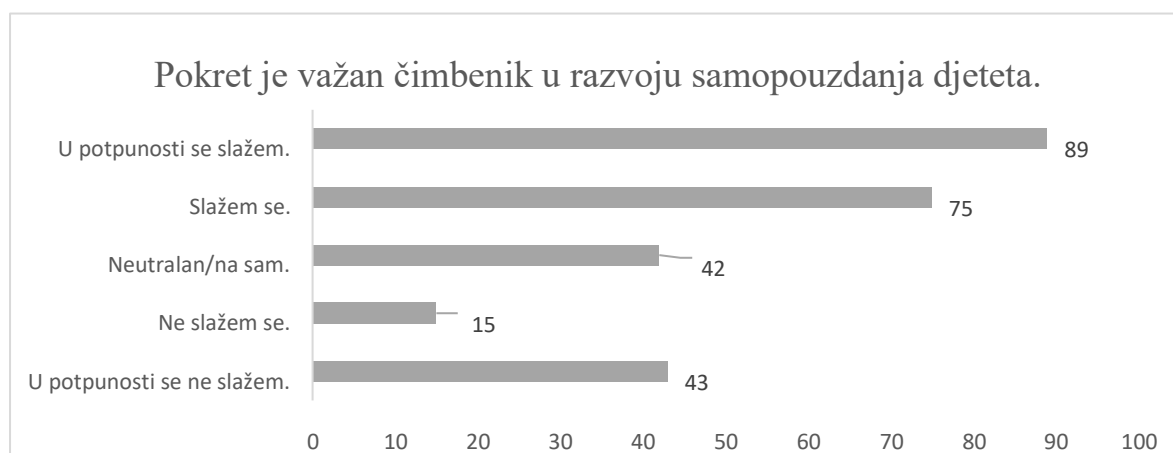
Deseto pitanje odnosilo se na 15% ispitanika koji su odgovorili potvrdno na prethodno pitanje, a odnosilo se na opisivanje na koji način omogućavaju pokret u sobi dječjeg boravka. Nekolicina odgojitelja je opisala korištenje pokreta kao i teorijski model, dopuštanje slobodnog protoka između centara bez velikih prepreka, glomaznih komada namještaja te sprave namijenjene korištenju u dvorani instalirane u SDB za cjelodnevno korištenje uz mjere predostrožnosti radi sigurnosti sve djece. Neki su ugradili kutak za tjelesni, ali se materijali ne koriste po cijeloj sobi, dok drugi omogućuju glazbeni centar u kojem djeca mogu puštati glazbu cijeli dan za cijelu skupinu i po želji plesati. Tri odgojitelja su izjavila kako je djeci omogućeno korištenje više prostorija za vrijeme boravka (balkon, hodnik i slično), a jedna odgojiteljica je opisala na koji način je integrirala vanjske i unutarnje prostore za cjelodnevno korištenje u sklopu projekta u kojem se trenutno nalazi. Projekt se odnosi na razvijanje povjerenja unutar skupine s odgojiteljem i između djece, a provodi se na način da je dvorište stalno dostupno na korištenje, prenamijenjeno tako da je sigurno za djecu i pregledno odgojitelju koji se nalazi u sobi dječjeg boravka. Navedena odgojiteljica je još navela kako je za vrijeme trajanja projekta uočila koliko su se djeca osamostalila i osnažila socijalno u skupini.

Jedanaesto pitanje je bilo strukturirano na način da je uz svaku pojedinu izjavu bila Likertova skala procjene mišljenja. Rezultati su bili sljedeći:

Tablica 12. 2. anketna izjava

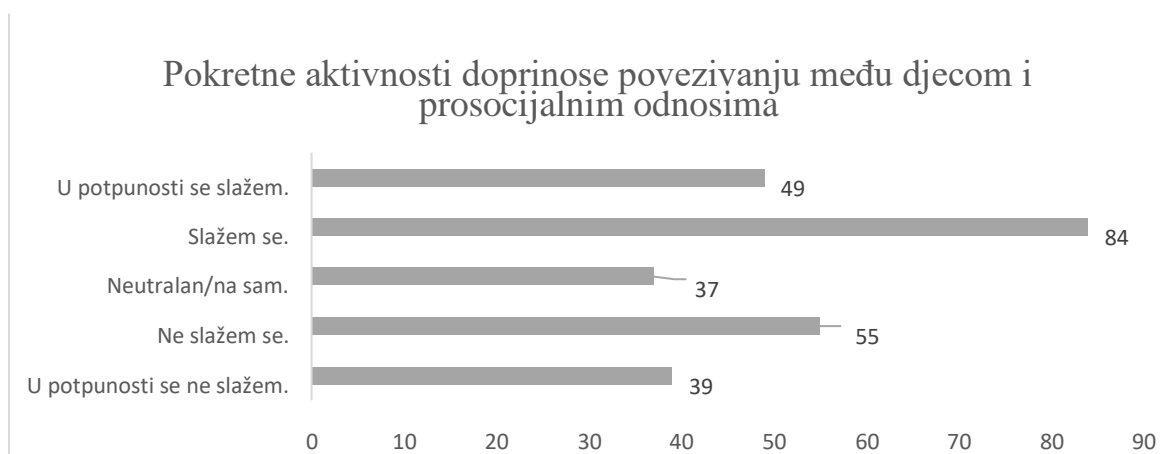


Tablica 11. 1. anketna izjava



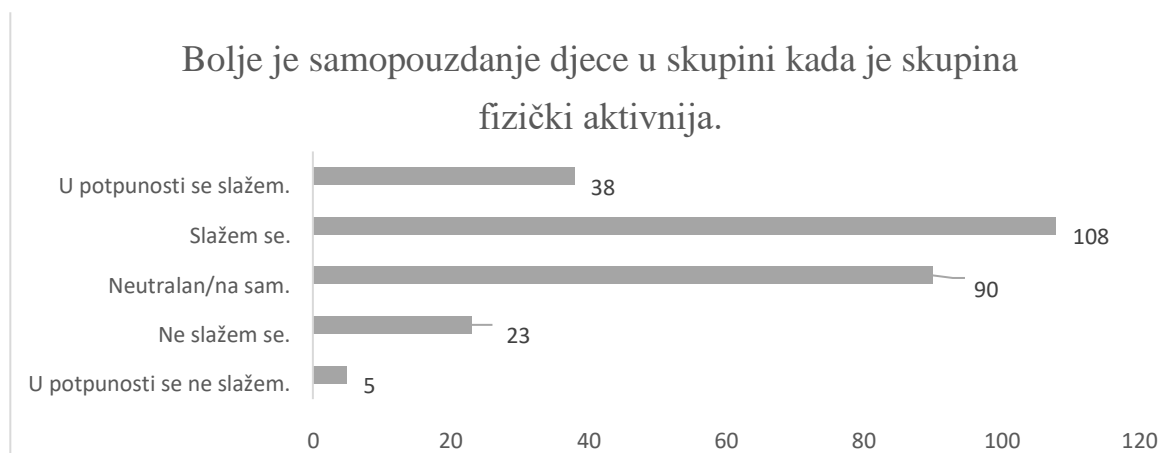
Rezultati pokazuju da se više od 60% ispitanih slaže ili potpuno slaže s navedenom tvrdnjom, dok se 58 ispitanika ne slaže da je pokret važan čimbenik u razvoju samopouzdanja djeteta. Neutralnih je bilo 16%. Stav kako odgovitelj priprema materijalno okruženje za poticaj pokreta zauzima 144 ispitanika dok neutralnih nije bilo. U potpunosti se ne slaže samo 3% ispitanika, a nije bilo neutralni sudionika ispitivanja na navedenu izjavu.

Tablica 13. 3. anketna izjava



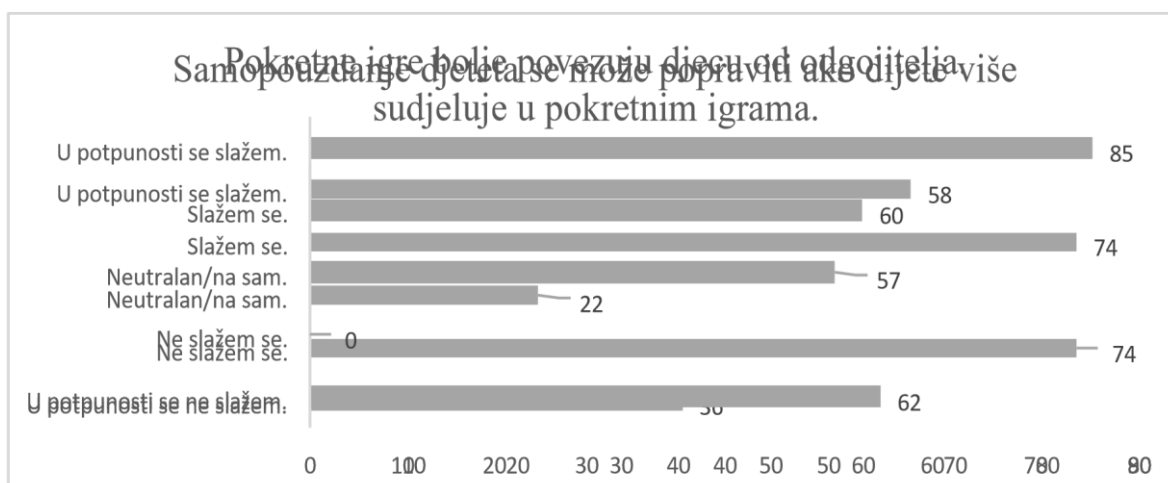
Kod izjave o povezanosti pokretnih aktivnosti i prosocijalnim odnosima rezultati su bili rasprostranjeni pa se tako 19% ispitanika u potpunosti složilo s izjavom, njih 49, 32% se složilo, 14% je bilo neutralno, a 15% se u potpunosti nije složilo.

Tablica 14. 4. anketna izjava



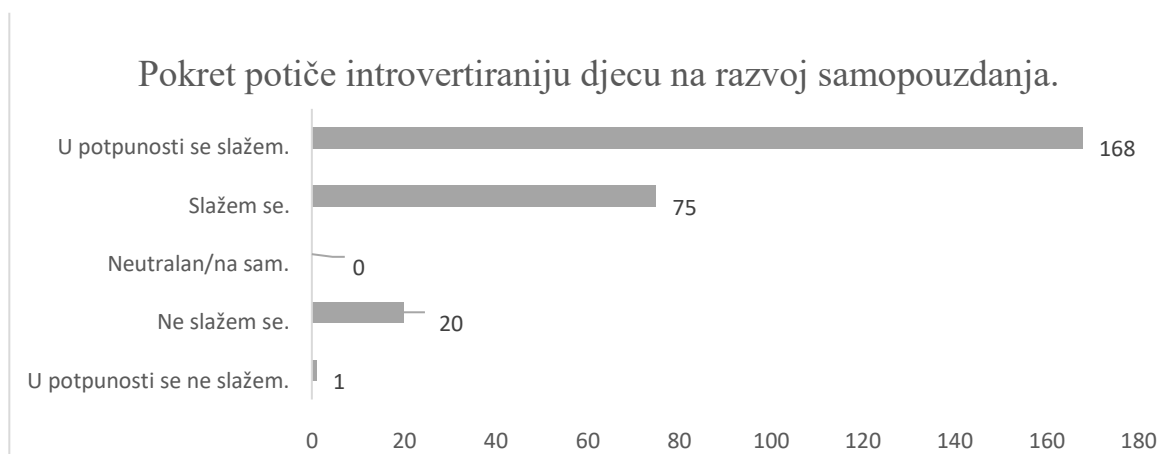
Na sljedeću tvrdnju mnogo je ispitanika bilo neutralno, njih čak 90 ili 34%, dok je samo 38 bilo složno u potpunosti, a ukupno 11% se nije slagalo ili nije u potpunosti slagalo s izjavom.

15. 3. anketna izjava



Kod navedene tvrdnje polovica ispitanika se slaže, 22 je neutralno, a ostala polovica se ne slaže ili u potpunosti ne slaže. 22% se slaže u potpunosti, njih 58, 74 se slažu (22%), 74 ispitanika se ne slažu, a 14% se u potpunosti ne slažu.

Tablica 16. 6. anketna izjava



Tvrdnja kako pokret potiče introvertiraniju djecu na razvoj samopouzdanja potvrdilo je čak 92% ispitanih, od toga 168 se složilo u potpunosti, a 75 ispitanika se složilo. Neutralnih odgojitelja nije bilo, a nije se složilo samo 8% ispitanih, njih 21.

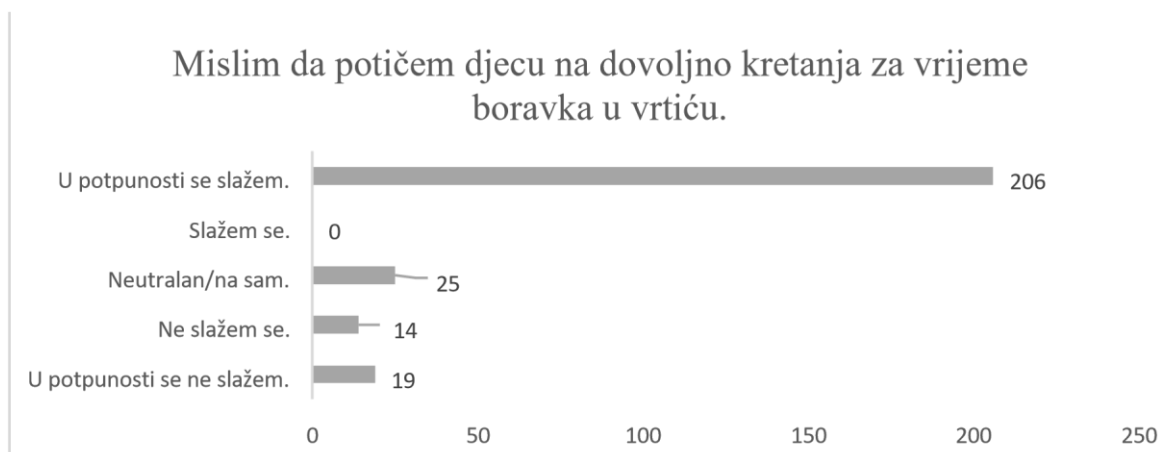


Na navedenu izjavu 85 ispitanika je izjavilo da se potpuno slaže, 60 ih se složilo dok je 57 bilo neutralno. 23% se u potpunosti nije složilo s navedenim te smatraju kako je odgojitelj važniji čimbenik za povezivanje skupne od pokreta.

19. 9. anketna izjava



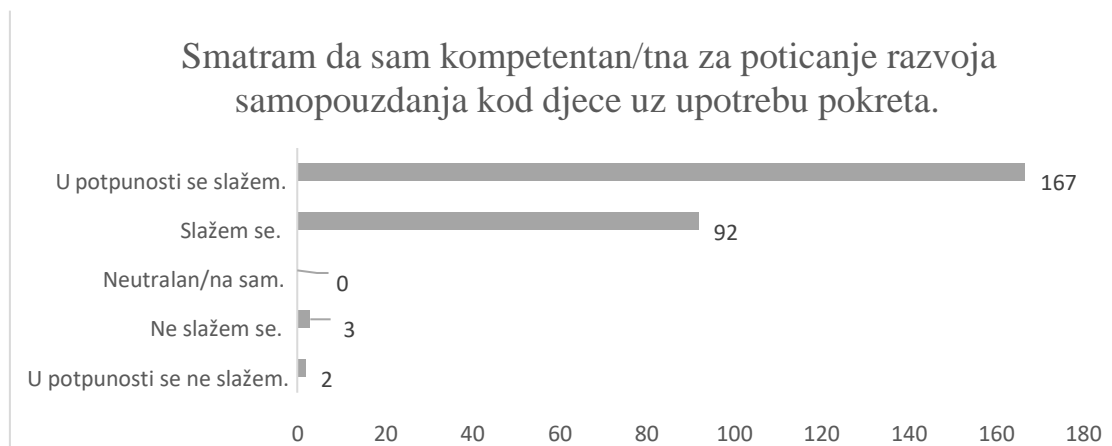
Tablica 18. 8. anketna izjava



Navedena izjava bila je potvrдна za čak 206 ispitanih u potpunosti, 78% od ukupnih odgojitelja, neutralnih je bilo samo 25 (9%), a nije se složilo 33 ispitanih, od čega 19 se nije složilo u potpunosti.

Pitanja o osobnoj procjeni kompetencija donijelo je rezultate od kojih 97% odgojitelja smatra da su kompetentni poticati samopouzdanje bez upotrebe pokreta, od toga 86% su u potpunosti sigurni u to. Neutralnih nije bilo, a samo 8 ispitanika se u potpunosti nije složilo.

Tablica 20. 10. anketna izjava



Nešto manji broj ispitanika utvrđuje svoje sposobnosti kada je u pitanju poticanje razvoja samopouzdanja uz upotrebu pokreta, ali i dalje je postotak bio visok, 98%, s time da se smanjio postotak ispitanika koji se u potpunosti slažu i sada iznosi 63%.

## 6.5. Rasprava

Ukupno je u anketi sudjelovalo 264 odgojitelja i odgojiteljica, te su svi ispunili anketni upitnik u cijelosti. Prvih nekoliko pitanja bilo je općega karaktera zbog što bolje vizije karakteristika odgojitelja koji su sudjelovali u anketiranju. Od 264 čak 98% je bilo odgojiteljica, dok je samo 6 ispitanih bilo muškog spola pa možemo iščitati kako je populacija zanimanja većinsko ženskog roda. Većina ispitanika je bilo mlađe od 40 godina, a budući da je anketa bila putem internetskog modela ne iznenađuje navedeni podatak. Malen je broj odgojitelja sa više radnog iskustva, samo 16 odgojitelja starijih od 60 godina. Povezano s prethodnim pitanjem, pitanje o radnom iskustvu ponovno se poklapalo s prijašnjim podacima, 88% je imalo manje

od 19 godina iskustva, a samo 8% više od 30 godina. Taj podatak ukazuje na vjerodostojnost ankete jer se brojevi poklapaju prema očekivanome. Ova anketa prema podacima se temeljila na iskustvu i stavovima mlađih odgojitelja s manje godina radnog iskustva, stoga to treba imati u vidu. Nadalje, sljedeće pitanje o stupnju obrazovanja također korelira s prijašnjim podacima, pa je tako 7% sa SSS, a najviše je prvostupnika (VŠS), njih 59%. Magistra RPOO (ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja) je veliki dio, čak 34%. Na pitanje o trajnosti zaposlenja 64% su imali posao za stalno na neodređeno, a njih 36% je bilo zaposleno na određeno kao zamjene i slično uz pretpostavku da je to populacija ispitanih koja ima manje od 19 godina radnog iskustva pa i tu dolazimo do poklapanja podataka. Ispitanici su se izjasnili kako oko 70% njih radi s djecom od 3 do 7 godina, što je prema teoretičarima vrijeme kada se počinje razvijati samopouzdanje, stoga ovo istraživanje ima ciljanu skupinu odgojitelja. 30% ih radi u jaslicama. Na pitanje o važnosti pokreta za razvoj samopouzdanja, što je bila i tema istraživanja, čak 25% se izjasnilo kako smatra da pokret nije važan, a 74% su se složili oko važnosti pokreta za razvoj samopouzdanja. U sljedećem pitanju mogli smo vidjeti raskol između znanja i uvjerenja te praktične primjene, jer je samo 15% ispitanika izjavilo kako koristi integrirano pokret u svome radu u sobi dječjeg boravka, 44% ne radi to nikada, a 41% samo ponekad. U desetom pitanju je oni 15% opisno odgovorilo na pitanje na koji način integrira pokret u svoj rad s djecom, a samo je jedna odgojiteljica prezentirala takav rad kao što su isprobali i praktičari Vujičić, Peić i Petrić (2020). U jedanaestom pitanju ispitanici su iznosili svoje slaganje i neslaganje s navedenim tvrdnjama uz pomoć Likertove skale procjene (1-u potpunosti se slažem, 2-slažem se, 3-neutralan/na sam, 4-ne slažem se, 5-u potpunosti s ne slažem). Na izjavu o važnosti pokreta za samopouzdanje djeteta većina se složila kako je pokret važan, čak 60% ispitanih. Većina ispitanika potvrdno smatra kako je odgojitelj zadužen za pripremu okruženja za poticaj pokreta kod djece. Na sljedeće pitanje o važnosti pokretnih aktivnosti u povezivanju među djecom odgovori bili rasprostranjeni po svim kategorijama. 30% odgojitelja iz istraživanja smatra kako pokretne aktivnosti nikako ne sudjeluju u razvijanju prosocijalnih odnosa među djecom, dok 50% ispitanika ne dijeli to mišljenje. Većina ispitanika smatrala je da je bolje samopouzdanje djece u skupini koja je aktivnija, a sukladno tome smatraju da se samopouzdanje može popraviti ako dijete više sudjeluje u pokretnim aktivnostima. Vezano s time, čak 92% ispitanih se slaže da pokret potiče introvertiranu djecu na razvoj samopouzdanja. Očito je kako ispitanici odgojitelji smatraju kako pokret ipak utječe na razvoj samopouzdanja, i

to više na povučene pojedince. Samoprocjena ispitanih o sposobnosti poticanja na pokret je bila visoko pozitivna, 78% smatra da potiče djecu na pokret, a samo je 9% bilo neutralnih. 97% ispitanih je smatralo da potiče samopouzdanje kod djece bez upotrebljavanja pokreta, a jednako toliko smatra da su kompetentni za poticanje samopouzdana uz upotrebu pokreta, s time da su na prijašnju izjavu svi bili u potpunosti složni, a u drugoj izjavi su u potpunosti bili složni s izjavom njih 63%.

## 7. ZAKLJUČAK

Iz rada se može zaključiti kako su pokret i samopouzdanje u većoj mjeri povezani nego se to očekuje na prvi pogled. Razvoj socioemocionalnih područja dječjeg života usko su povezani s ugodom i zadovoljstvom prilikom pokreta i pokretnih igara koje su dio svakodnevice djeteta rane dobi. Aktivnosti u kojima dijete sudjeluje za vrijeme boravka u dječjem vrtiću multidisciplinarne su i integrirane tako da se dijete razvija cjelovito stoga je nemoguće odvojiti pokret i igru od razvijanja samopouzdanja i samopoštovanja.

Samopouzdanje se razvija zajedno sa slikom o sebi, djeca se socijalno uspoređuju s ostalima te procjenjuju svoju vrijednost i sposobnosti prema dobivenim misaonim zaključcima. Potrebno je osmisliti okruženje u kojem će se moći što bolje savladavati prepreke kako bi djeca gradila samopouzdanje, zajedno u suradnji s ostalima kako ne bi bili konkurencija nego potpora u zajedničkoj izgradnji samopouzdanja.

Djetetu trebaju biti omogućene aktivnosti u kojima će kroz igru cjelovito razvijati svoje kompetencije, kako motoričke i kognitivne tako i socioemocionalne, a pokretne igre spajaju sve djetetove prirodne potrebe u jednu cjelinu. Istraživanje je ukazalo na svijest odgojitelja o važnosti pokreta na razvoj samopouzdanja, ali je pokazalo i koliko odgojitelja u postotku smatra kako pokret nije bitan kod razvoja samopouzdanja, pa se ostavlja prostor za većim osvješćivanjem odgojitelja o važnosti pokreta kod razvoja samopouzdanja i vezanosti pokreta i prosocijalnih odnosa u skupini.

## 8. LITERATURA

1. Batur, I., Srdelić Ljubičić, D. (2016). *Samopoštovanje, samopouzdanje i mentalno zdravlje*. Dostupno na: <http://mentalnozdravlje.com.hr/samopostovanjesamopouzdanjei-mentalno-zdravlje/> , pristupljeno: 9.6.2022.
2. Buggle, F. (2002). *Razvojna psihologija Jeana Piageta: o spoznajnom razvoju djeteta*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
3. Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24 (2), 65-75. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/47831> , preuzeto 10.6.2022.
4. Gojmerac, I. (2014). Glazbeno-plesne igre kao terapija i rehabilitacija djece s posebnim potrebama. *Glazbena pedagogija u svijetu sadašnjih i budućih promjena* (3), 559-572. Dostupno na: [https://datenpdf.com/download/glazbeno-plesne-igre-kao-terapijairehabilitacija\\_pdf](https://datenpdf.com/download/glazbeno-plesne-igre-kao-terapijairehabilitacija_pdf), posjećeno: 11.6.2022.
5. Grgin – Lacković, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
6. Humpreys, T. (2003). *Samopouzdanje*. Zagreb: Naklada Mozaik knjiga.
7. Jensen, E. (2005). *Poučavanje s mozgom na umu*. Zagreb: Educa.
8. Katz, L., McClellan, D. (1999). *Poticanje razvoja dječje socijalne kompetencije*. Zagreb: Educa.
9. Krišto, I. (2020). *Odgojitelj i plesne aktivnosti u dječjem vrtiću*. Diplomski rad. Sveučilište u Splitu: Filozofski fakultet.
10. Krišto, I. (2020). *Odgojitelj i plesne aktivnosti u dječjem vrtiću*. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:930022>, pristupljeno: 22.5.2022.
11. Larsen, J.R., Buss, D. (2008). *Psihologija ličnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
12. Lopac, E. (2017). *Uloga samopouzdanja u socijalnom razvoju*. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:725187> , pristupljeno: 22.6.2022.
13. Miljak, A. (1997). *Humanistički pristup teoriji i praksi predškolskog odgoja*. Zagreb: Persona.
14. Miljak, A. (2015). *Razvojni kurikulum ranog odgoja. Model izvor II*. Zagreb: Mali profesor.

15. *Nacionalni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje.* (2015). Zagreb: Narodne novine.
16. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi.* Rijeka: Visoka učiteljska škola.
17. Rijavec, M., Miljković, D. (2001). *Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja.* Zagreb: IEP-D2.
18. Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi.* Zagreb: Golden marketing- Tehnička knjiga.
19. Stokes, S. E. (2000). *Kurikulum za jaslice.* Zagreb: Udruga roditelja Korak po korak.
20. Vujičić, L., Peić, M., Petrić, V. (2020). *Representation of Movement-Based Integrated Learning in Different Physical Environments of an Early Education Institution.* dostupno na: <https://journals.um.si/index.php/education/article/view/996/935> , posjećeno: 10.6.2022.
21. Vujičić, L., Petrić, V. (2021). *Integrirano učenje uz pokret u ustanovama ranog odgoja.* Rijeka: Redak d.o.o.
22. Živković, I. (2015). *Temeljni koncepti socijalne pedagogije.* Zaprešić: Veleučilište Baltazar.

## SAŽETAK

### Utjecaj pokreta na razvoj samopouzdanja

Studentica: Sara Šuća

Mentor: prof. dr. sc. Lidija Vlahović

Sveučilište u Splitu Filozofski fakultet Odsjek za rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Sažetak:** *Utjecaj pokreta na cjeloviti razvoj djeteta istraživali su mnogi teoretičari i praktičari te su utvrdili kako je pokret sastavni dio razvoja djeteta te „dobar suputnik“ u razvoju mnogih kompetencija djeteta. Pokret je primarna potreba svakog djeteta u razvoju, prirodan impuls koji tjera dijete na istraživanje i razvoj, razvijanje moždanog kapaciteta i razvijanje svojih sposobnosti. Upravo za vrijeme razvijanja svojih sposobnosti razvijaju se i socioemocionalne komponente djeteta - samopoštovanje i samopouzdanje. Proučavajući odgoj s pokretom uočeno je kako djeca koja su više izložena čestim motoričkim aktivnostima imaju bolje prosocijalne odnose te bolju sliku o sebi i svojim sposobnostima, pa time i bolje temelje za razvoj samopouzdanja. Ovaj rad prikazuje vezu između pokreta, okoline i razvoja samopouzdanja kod djece rane i predškolske dobi.*

**Ključne riječi:** dijete, odgojitelj, pokret, samopouzdanje



## ABSTRACT

### **The influence of movement on the development of self-confidence**

Student: Sara Šuća

Mentor: prof. dr. sc. Lidija Vlahović

University of Split Faculty of Philosophy Department of Early and Preschool Education

**Summary:** *The influence of movement on the overall development of a child has been investigated by many theoreticians and practitioners, and they have established that movement is an integral part of a child's development and a "good companion" in the development of many child competencies. Movement is the primary need of every developing child, a natural impulse that forces the child to research and develop, develop brain capacity and develop their abilities. It is precisely during the development of their abilities that the child's socio-emotional components - self-esteem and self-confidence - develop. Studying education with movement, it was observed that children who are more exposed to frequent motor activities have better prosocial relationships and a better image of themselves and their abilities, and thus a better foundation for the development of self-confidence. This paper shows the connection between movement, the environment and the development of self-confidence in early and preschool children.*

**Key words:** child, educator, movement, self-confidence

## Prilozi

### **UPITNIK O STAVU ODGOJITELJA PREMA UTJECAJU POKRETA NA RAZVOJ SAMOPOUZDANJA DJETETA**

Poštovani odgojiteljice i odgojitelji ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja,  
Navedeni upitnik je sastavljen za potrebe pisanja diplomskog rada na temu  
„Utjecaj pokreta na samopouzdanje djeteta“ na Filozofskom fakultetu u Splitu.  
Anketni upitnik je anonimn, a dobiveni podatci će se koristiti samo za potrebe  
pisanja praktičnog djela navedenog diplomskog rada.

Ljubazno Vas molim za istinite podatke kako bi istraživanje bilo valjano.

Unaprijed zahvaljujem na suradnji i uloženom trudu te izdvojenom vremenu.

Sara Šuća

**a. SSS**

**b. VŠS (prvostupnik/ca)**

**c. VSS (magistar/ra)**

**1. Spol:**

a. Ženski

b. Muški

**2. Dob:**

a. 20-39 godina

b. 40-59 godina

c. 60 i više godina

**3. Obrazovanje:**

**4. Radno iskustvo u dječjem**

**vrtiću:**

a. 0 – 9 godina

b. 10 – 19 godina

c. 20 - 29 godine

d. > 30 godina

**5. Status zaposlenja:**

a. Zaposlen/a na određeno

vrijeme

- b. Zaposlen/a na neodređeno vrijeme (stalni radni odnos)

**6. Trajanje programa u kojem radite:**

- a. 5-satni
- b. 8-satni
- c. 10-satni
- d. Ništa od navedenog

**7. Vrsta programa u kojem radite:**

- a. Jaslice
- b. Vrtić
- c. Predškola

**8. Smatrate li pokret značajnim za razvoj samopouzdanja djeteta?**

- a. Da, najvažniji je pokret

**9. Koristite li pokret integrirano u radu u sobi dječjeg boravka?**

- a. Da
- b. Ponekad
- c. Ne

**10. Ako ste na prošlo pitanje odgovorili s „Da“ ili „ponekad“, navedite na koji način:**

- a. Da, ali nije najvažniji
- b. Ne

---

<b>11. Molim Vas da što iskrenije izrazite mišljenje o sljedećim tvrdnjama označavajući samo jedan broj za svaku tvrdnju:</b>	<b>1 – u potpunosti se slažem</b>	<b>2 – ne slažem se</b>	<b>3 – niti slažem niti ne slažem</b>	<b>4 – slažem se</b>	<b>5 – u potpunosti se slažem</b>

Pokret je važan čimbenik u razvoju					
------------------------------------	--	--	--	--	--

samopouzdanja djeteta.					
Odgojitelj priprema materijalno okruženje za poticaj pokreta kod djece.					
Pokretne aktivnosti doprinose povezivanju među djecom i prosocijalnim odnosima.					
Bolje je samopouzdanje djece u skupini kada je fizički aktivnija.					
Samopouzdanje djeteta se može popraviti ako više sudjeluje u pokretnim igrama.					

<p>Pokret potiče introvertiraniju djecu na razvoj samopouzdanja.</p>					
<p>Pokretne igre bolje povezuju djecu od odgojitelja.</p>					
<p>Mislim da potičem djecu na dovoljno kretanja za vrijeme boravka u vrtiću.</p>					
<p>Smatram da sam kompetentna za poticanje razvoja samopouzdanja kod djece bez pokreta.</p>					
<p>Smatram da sam kompetentna za poticanje razvoja samopouzdanja kod djece uz pokret.</p>					

## Popis slika

Slika 1. Integrirano učenje uz pokret - soba dnevnog boravka (Vujičić, Petrić, 2021:57) .....	6
Slika 2. Integrirano učenje uz pokret - soba dnevnog boravka (Vujičić, Petrić, 2021:57) .....	7
Slika 3. „Razvoj izražavanja emocija“ (Starč i sur., 2004:36) .....	9
Slika 4. „Razvoj izražavanja emocija“- nastavak tablice (Starč i sur., 2004:37) .....	10
Slika 5. „Razvoj razumijevanja tuđih emocija“ (Starč i sur., 2004:37) .....	10

## Popis tablica

Tablica 1. Osnovne dobrobiti pokreta za razvoj djeteta (Vujičić, Petrić, 2021) .....	16
Tablica 2. 1. anketno pitanje .....	19
Tablica 3. 2. anketno pitanje .....	19
Tablica 4. 3. anketno pitanje .....	20
Tablica 5. 4. anketno pitanje .....	20
Tablica 6. 5. anketno pitanje .....	21
Tablica 7. 6. anketno pitanje .....	21
Tablica 8. 7. anketno pitanje .....	22
Tablica 9. 8. anketno pitanje .....	22
Tablica 10. 9. anketno pitanje .....	23
Tablica 11. 1. anketna izjava .....	24
Tablica 12. 2. anketna izjava .....	24
Tablica 13. 3. anketna izjava .....	25
Tablica 14. 4. anketna izjava .....	25
Tablica 15. 5. anketna izjava .....	26
Tablica 16. 6. anketna izjava .....	26
Tablica 17. 7. anketna izjava .....	27
Tablica 18. 8. anketna izjava .....	27
Tablica 19. 9. anketna izjava .....	28
Tablica 20. 10. anketna izjava .....	28

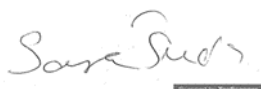
SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja Sara Šuća, kao pristupnica za stjecanje zvanja magistricice *Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja* (mag. praesc. educ.) izjavljujem da je ovaj završni rezultat isključivo mojega vlastitoga rada i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Datum 22.9.2022

Potpis



Sara Šuća





**OBRAZAC I.P.****IZJAVA O POHRANI ZAVRŠNOG / DIPLOMSKOG RADA U DIGITALNI  
REPOZITORIJ FILOZOFSKOG FAKULTETA U SPLITU**

STUDENT/ICA	Sara Šuća
NASLOV RADA	Utjecaj pokreta na razvoj samopouzdanja
VRSTA RADA	Diplomski rad
ZNANSTVENO PODRUČJE	Društvene znanosti
ZNANSTVENO POLJE	Kineziologija
MENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	izv. prof. dr. sc. Lidija Vlahović
KOMENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	/
ČLANOVI POVJERENSTVA (ime, prezime, zvanje)	1. izv. prof. dr. sc. Lidija Vlahović 2. dr. sc. Bojan Babin 3. v. pred. dr. sc. Dodi Malada

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/ica predanog završnog/diplomskog rada (zaokružiti odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude (zaokružiti odgovarajuće):

- a.) otvorenom pristupu
- b.) rad dostupan studentima i djelatnicima Filozofskog fakulteta u Splitu
- c.) rad dostupan široj javnosti, ali nakon proteka 6/12/24 mjeseci (zaokružiti odgovarajući broj mjeseci)

U slučaju potrebe dodatnog ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

Split, 2022.

mjesto, datum

Suća

potpis studenta/ice

