

## Osnaživanje djece kroz ples – rasplesani razredi

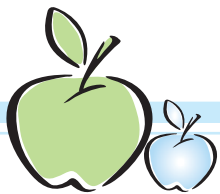
Projekt *Osnaživanje djece kroz ples – rasplesani razredi* autorski je preventivni projekt osmišljen u Osnovnoj školi Poreč uz podršku stručnog tima Zdravog grada Poreča. Osmišljen je prije trinaest godina kao zabavna aktivnost bliska mladima. Podučavanje mladih plesnim vještinama dodatno ih osnažuje u cilju izbora društveno prihvatljivih oblika ponašanja. Pomaže djeci da prebrode socijalne barijere, unaprijede komunikaciju s vršnjacima, da grade koheziju razrednih odjela, da se na drugačiji, opušten način povezuju sa svojim razrednicima te da jačaju samopouzdanje. Od početka je cilj projekta bio da škola, osim mjesta za učenje nastavnog gradiva,

postane mjesto usvajanja vještina za život i mjesto zabave, dobrog raspoloženja i plesa. Iz inicijalnog projekta za poučavanje učenika plesu razvio se segment projekta *Rasplesani odmori – ples roditelja i djece*. Projekt je predstavljan jedanput godišnje javnim nastupom na kojem pleše 400-tinjak djece u generaciji. U projekt su uključeni svi 7. i 8. razredi OŠ Poreč, OŠ Finida i OŠ Bernardo Parentin iz Poreča. Tijekom 3 godine pandemije COVID-19 projekt nije provoden. U razdoblju nakon pandemije, tijekom 2023. godine, iz ovog je projekta proizašao i projekt *Rasplesani vrtići*.

Kontekst okruženja u kojemu se formiraju mlade obitelji i rastu djeca 21. sto-

ljeća, obiluje rizicima za njihov zdravi razvoj. Život 21. stoljeća karakteriziraju promjene, složeni odnosi i zahtjevi za brza rješenja u različitim područjima života i rada. Mladi se promjenama prilagođavaju znatno brže od odraslih. Istovremeno, izloženi velikom broju utjecaja u brzom ritmu, mladi su u većem riziku da posrnu u neko od neprihvatljivih ponašanja. Obitelji gube svoju odgojnu funkciju. Trka roditelja za materijalnim dobrima često onemogućava dovoljnu posvećenost roditelja djeci i obiteljskom životu. Poreč kao razvijeno turističko središte karakterizira stresan način života pojedinaca i obitelji te neujednačen ritam rada, funkcioniranja i zabave – zimi i ljeti.





Pandemija je dodatno oslabila mnoge obiteljske sisteme egzistencijalnim i drugim strahovima koji su se odrazili i na djecu. Radeći i stvarajući u brzom dinamici, roditelji gube kontakt i nadzor nad djecom što pogoduje lošim i neskladnim obiteljskim odnosima. U pandemiji su roditelji dodatno gubili „utruku“ i s tehničkim pomagalima (boravak djece uz računala). Sve navedeno višestruko je povećalo rizik od razvoja različitih oblika neprihvatljivog ponašanja i/ili emocionalnih teškoća (ovisnosti – cigarete, droga, alkohol, kockanje, ovisnosti o televiziji, računalima, mobitelima, društvenim mrežama, nasilje, agresija, anksiozno-depresivni poremećaji, teškoće adaptacije i dr.).

Mladi su, tijekom odrastanja, vrlo ranjiva skupina. Važno ih je osnaživati i usmjeravati zdravim životnim izborima, prihvatljivim načinima zabave, počuvati odgovornom donošenju odluka, pomoći im da biraju prosocijalna ponašanja. Poreč godinama ispituje potrebe mladih i prepoznaje važnost ulaganja u tu osjetljivu ciljanu skupi-

nu. Generacijski obuhvat preventivnim programom može imati zaštitni karakter i podržavati formiranje identiteta, razvoj socijalnih vještina, prevladavanje socijalnih barijera te podupirati zdrave životne izbore. Ples je aktivnost bliska mladima, socijalno poželjan način zabave u kojoj su povezivanje i interakcije veoma važne. Ples je sredstvo koje potiče djecu da prebrode socijalne barijere, unaprijede komunikaciju s drugima, da usvoje manire lijepog ponašanja, unaprijede neverbalnu komunikaciju te da jačaju samopouzdanje. Ples zadovoljava dječju potrebu za kretanjem, ali i potrebu za pripadanjem, zabavom, slobodom. Porečki program *Osnaživanje djece kroz ples – rasplesani razredi* izravno je usmjeren generacijskoj podršci, rastu i razvoju mladih kroz plesnu edukaciju. Edukacijom su u prvoj postpandemijskoj godini 2022./2023. obuhvaćeni svi porečki 7. i 8. razredi, ukupno godišnje 400-tinjak djece. Djeca u programu uče klasične i latinoameričke plesove (merengue, engleski valcer,

tango, rumba, cha-cha-cha) u sklopu 8 plesnih radionica po razredu koje vode plesni pedagozi iz Plesnog centra Studio iz Pule. Program po razredu uključuje i tri radionice za unapređenje socijalnih vještina i samopoštovanja koje vode stručni suradnici škola (psiholozi, pedagozi). Do mladih je često potrebno doprijeti na razne načine u nastojanju da se ponudi zdrav izbor ponašanja. Program je na specifičan način djelovao na povučene i introvertirane mlade osobe do kojih se ne može jednostavno doprijeti klasičnim metodama rada. Program je procijenjen posebno važnim za inkluziju socijalno povučenijih pojedinaca u razrednu dinamiku i društvo uopće te za jačanje razredne kohezije svakog razrednog odjela.

Slični se projekti realiziraju u školama u Velikoj Britaniji gdje je odgojni ples uvršten u nastavni plan općeobrazovnih škola prema tzv. Labanovoj metodi (*Miletić A., Umjetnost pokreta*), a projekt *Rasplesani razredi* se spominje i realizira širom Sjedinjenih Američkih Država te



u Kanadi i Švicarskoj. Stručnjaci govore o pozitivnim učincima plesa: „Od davnina su ljudi zapažali da ples može imati dva suprotna učinka: on može uzbuditi i potaknuti emocije, a može ih i smiriti – to je dvostruka moć plesa za koju su znali i vlastodršci starih kultura pa su se njome koristili za upravljanje raspoloženjem masa, a danas se koristi u suvremenoj psihoterapiji. Dvostrukim učinkom plesa možemo se odlično koristiti u radu sa djecom u školi. Suviše bučne i dinamične razrede i ili pojedino dijete možemo odgovarajućim plesom smiriti, dok se pasivni, lijeni razredi mogu plesom stimulirati na veću budnost i živahniju aktivnost“ (Maletić A., *Pokret i ples*).

Socijalna i fizička izolacija tijekom pandemije, neodržavanje nastave uživo te komunikacija na daljinu ranjivu su skupinu mladih učinili još ranjivijom. Pandemija je učinila vidljivijom krizu mentalnog zdravlja koja karakterizira 21. stoljeće i sasvim je sigurno utjecala na sliku mentalnog zdravlja ljudi. Djeca i mladi dobno su razvojno usmjereni jedni drugima, komunikaciji i druženju te su teško podnosili protupandemijske mjere. Živahna djeca kršila su pravila, a povučena su se djeca u pandemiji još više povukla i izolirala. Znatno porast broja djece i mladih u RH koji su tijekom pandemije razvili anksiozno depresivne slike, socijalne anksioznosti i fobije nemoguće je obuhvatiti struč-

nim tretmanima profesionalaca. Stoga je povratak Rasplesanih razreda u Poreču bio pravi izazov u postpandemijskom razdoblju. Projekt se i u 2023. pokazao važnim, opravdanim i zaštitnim čimbenikom u odnosu na čitavu generaciju djece i mladih Poreča (7. i 8. razredi). Uz nešto više inicijalnih otpora socijalno izolirane djece, uz teškoće u opuštanju u međusobno direktnom kontaktu pojedine djece ili dijelova razreda, uz teškoće „dodirivanja“ rukama kod dijela djece – projekt je uspješno realiziran na zadovoljstvo škola, djece i roditelja. I ove je godine povodom 20. svibnja, nacionalnog Dana Zdravih gradova nastupalo 400 porečke djece. Procjene i samoprocjene potvrdile su unapređenje socijalnih i komunikacijskih vještina kod sve djece. Ples se pokazao posebno učinkovitim za pomicanje granica i ukidanje socijalnih barijera kod povučene i sramežljive te anksiozno depresivne djece koju stručna služba škole drugim načinima rada nije mogla pridobiti. Energičnoj djeci plesna je aktivnost pomogla u kanaliziranju viška energije, pa i školskog stresa. Posebna je vrijednost projekta *Rasplesani razredi* što u zajedničku aktivnost uključuje svu djecu, bez iznimke. Time su i ona najpovučena djeca, koja su izolirana, u ovom projektu dobila priliku stupiti u kontakt sa svojim vršnjacima i izmjenjivati se u plesu parova. Utvrđenim ishodom projekt je

omogućio razvoj socijalnih vještina i/ili njihovo bolje kanaliziranje kod sve djece uključene u projekt. Osim evidentno usvojenih plesnih vještina, ostvareni su učinci na praćenim varijablama komunikativnosti, pripadnosti grupi, povezivanju s drugim učenicima, suradljivosti kod sve djece. Sve navedeno utvrđeno je procjenama stručne službe, samoprocjenama djece te procjenama roditelja prije i nakon završetka ciklusa za jedan razred. Izravna dobit od projekta očitovale se u stvaranju snažne razredne kohezije. Razredi uključeni u projekt pokazali su znatno veću povezanost i suradljivost nakon projekta nego prije njega u odnosu na druge razrede. Posebno je uočeno da su pojedini razredi koji su uključeni u projekt kao razredi s prethodno identificiranim teškoćama (tzv. teški razredi), nakon projekta postigli pomake i konsenzus i oko drugih razrednih tema i problema. Stručni tim projekta procjenjuje da projekt snažno potiče stvaranje tople i podržavajuće razredne klime te da u razredu ima učinak terapijske zajednice.

#### **Nataša Basanić Čuš, ravnateljica**

Zdravi grad Poreč  
psihologinja – psihoterapeutkinja, mag.  
javnog zdravstva  
natasa@zdravi-grad-porec.hr

