

OPUS

Etűdök az ének-zene tanításához

összeállította: *Király Katalin*



2012

04



Könyvajánló – TUTTI-kánon
Konstruktivizmus és pedagógia
a zenetanulás tükrében

Zenei Kincskereső

Opus 4

Etűdök az ének-zene tanításához

KIRÁLY KATALIN

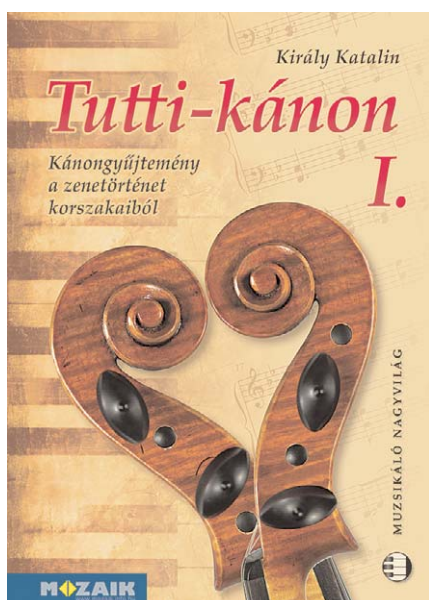
Könyvajánló – TUTTI-kánon

Tedves Kollégák!

Megjelent új zenei kiadványunk, a „TUTTI-kánon c. gyűjteményünk, amelynek első kötete felsorakoztatja az európai műzene mintegy ezeréves formáját őrző dalait, kánonjait. A zene történetének kronológiáját követve betekintést nyerhetünk az egyes korok és zeneszerzők jellemző hangzásvilágába.

Egy bizonyos idő után sajátunkká válhat a bonyolult polifónia, hiszen annak miniatűr változata a kánon, amely mindannyiunk számára (itt természetesen a gyerekekre gondolok) megkönnyíti a megértést és a megszólaltatást.

A kánonok éneklése során könnyedén megismertethetjük a többszólamúság műhelytitkait, melyek segítségével ragyogóan kristályosodnak ki az egyes szólamok. Az indító unisono bemutatást követően a csoportok (kórus esetén a szólamok) folyamatosan, időbeli eltolódással kezdenek, majd a befejezés jeleknél megállva zárnak, vagy szólamonként a végéhez érve fogy el a dallam. Előfordul az ismétlőjel utáni Coda, amely a dal végén együttes megszólaltatást jelent.



A kánongyűjtemény azoknak a kicsiknek, fiataloknak, felnőtt énekeseknek, kórusoknak készült, akik a tiszta, élményteljes és fegyelmezett előadás mellett a zenei örömet és szépséget szeretnék átélni s átadni a közös, többszólamú éneklésük során.

A kánonéneklés igazi muzsikus játék, komoly és szigorú szabályokkal ötvözve.

A TUTTI-kánon folytatásában, a második kötetben más népek kánonjait gyűjti össze Király Katalin. Megjelenése 2013 második felében várható.

PROF. SZÓNYI ERZSÉBET

NY. EGYETEMI TANSZÉKVEZETŐ TANÁR, ZENESZERZŐ

2006 MÁJUSÁTÓL AZ EGYESÜLT ÁLLAMOK PITTSBURGH-I EGYETEMÉN A ZENEI KAR TISZTELETBELI DOKTORA

Jsmét egy gazdag, hasznos gyűjtemény! Telitalálat, hogy a kánonok zenetörténeti koronként, a szerzők életkora sorrendjében, annak megfelelően követik egymást. Gyermek, ifjúsági és felnőtt kórusok számára egyaránt hasznosítható, megfelel iskolai és amatőr kórusok igényeinek is.

Külön erénye a gyűjteménynek, hogy sok olyan művet tartalmaz, amely ritkaságszámba megy, több értékes nincs közhasználatban, egyes szerzőknél pedig egyenesen a teljesség igényét elégíti ki, pl. Haydnnál, Mozartnál, Kodálynál, Bárdosnál. Utóbbi kánonjai a magyar klasszikus költészet arzenálját vonultatják fel, így a zenei műveltség elmélyítése mellett az irodalmit is hathatósan támogatják! Az eddig háttérbe húzódott Kerényi György művei (szövegek, szerzemények) végre méltó helyre kerülnek a repertoárban.

Az egész gyűjtemény a komoly tartalom mellett a társas együttlétek örömeire sok vidám, tréfás kánont is közöl.

A gyűjtemény zenei anyagának éneklését feltétlenül ajánlom!

RÉZ LÓRÁNT FŐISKOLAI ADJUNKTUS, ORGONAMŰVÉSZ-TANÁR

Konstruktivizmus és pedagógia a zenetanulás tükrében

„A tanárnak magának is újra át kell élnie mindazt a lelki élményt, belső szenzációt, amit a tanítványok lelkében felidéz.” (Juhász Gyula)

Tikkem mottójaként ezt a tanári körökben közismert Juhász Gyula-idézetet választottam, mert több évtizede pedagógusok ezrei próbálják megfejteni azt a titkot, amivel közel tudnak kerülni tanítványaikhoz azért, hogy szakmai tudásukat, életbölcességüket, emberi tartásukat, a világ dolgainak meglátását és összeillesztését át tudják adni a rájuk bízottaknak. Ez a folyamat csak akkor történhet meg, ha a tanár és a diák kölcsönösen nyitottak a megismerésre. A nagy költők képesek a lét nagy kérdéseit olyan formában megfogalmazni, amelyek továbbgondolkodásra készítetnek bennünket. Elhihetjük a költőnek, hogy ez így van, de a megoldásra magunknak kell rájönni. Írásommal én is csak gondolatokat akarok ébreszteni az olyan hasonló pedagógiai szemléletű pedagógus kollégákban, akik nem nyugszanak bele pedagógiai kudarcikba vagy sikereikbe, hanem problémáikra megoldást akarnak találni, sikereik titkát pedig meg akarják fejteni. Ehhez a folyamathoz kívánok produktív módon hozzájárulni cikkemmel, és remélem, nem csak a hangszeres zenetanárok, általános és középiskolai ének-zene tanárokból ébresztek gondolatokat, akár ellen-gondolatokat, hanem mindenki, akik a pedagógiában dolgoznak.

Az ember születése pillanatában, sőt, már a magzati állapotban ismeretekre tesz szert, információkat kap a külvilágból, környezetéből; ezek valamilyen formában hatnak rá, formálják személyiségét. Vannak dolgok, amiket elraktároz a tudat és olyan információk is vannak, amiket a tudatalatti őriz meg. Nahalka István könyvében így fogalmaz:

„A második évezred utolsó évtizedében rendkívüli módon felgyorsult a kérdés kutatása. E vizsgálatok eredményeként olyan ismereteket szereztünk, amelyek teljesen átrajzolják korábbi elképzeléseinket (pl. Spelke Van de Walle, 1993; Baillargeon, 1993; Spelke és mts., 1994).

Az emberhez kapcsolódó kutatások eredményeiből arra következtethetünk, hogy „az újszülött határozot-tan rendelkezik jól leírható”, empirikusan is kimutatható képességekkel, „tudással”, „naiv elméletekkel”, amelyek túlmennek az öröklött feltételes reflexek körén...” (Nahalka, 2002).

Ezek a kutatások is Kodály nézeteit támasztják alá, miszerint „a gyermek zenei nevelése születése előtt kilenc hónappal megkezdődik.”

Mi a konstruktivizmus?

Nahalka István erről a témáról szóló kiváló munkájának egyik kulcsmondatát idézem.

„A konstruktivizmus a tudás természetére és keletkezésére vonatkozó ismeretelmélet, amelynek legfőbb állítása, hogy a megismerő rendszerek maguk hozzák létre a tudást, a világról alkotott kép az ismeretek rendszere konstrukció eredménye. (Glasarsfeld, 1995; Riegler, 1994 Karmilof-Smith, 1992; Varela és mts., 1991; Palermo, 1989; Gunstone, 1988; Maturana, 1988; Pope, Gilbert, 1983; Ausubel, 1968; Kelly, 1955).” (Nahalka)

A témában kutatók hosszú névsora és a hozzájuk rendelt évszámok a problémafelvetés újszerűségéről árulkodnak. Az emberrel foglalkozó tudományok olyan eredményeket mutattak fel az elmúlt évtizedekben, amik a pedagógiáról, a tudásról és a tanulásról vallott elképzeléseink átvizsgálását, átértelmezését, és sok esetben megváltoztatását teszik szükségessé. Ez az új szemlélet teljesen új alapokra helyezi a pedagógiáról vallott elméleteket.

A 18. században a gyerekekről alkotott általános nézet radikális változásokon ment keresztül. Az empirikus ismeretelméletek befogadták *Rousseau* és *Pestalozzi* pedagógiai elméleteit. Az empirizmus új távlatokat nyitott meg, és új kérdéseket tett fel a pedagógia számára. „Ha a gyermek saját megfigyelései játsszák a döntő szerepet a megismerésben, akkor milyen érzékletek kialakulását kell számára biztosítani, milyen módon kell szembebesíteni a gyermeket a külvilággal, mennyire kell önállónak lennie ennek a tevékenységnek, az önállóság követelése hogyan bontja fel a hagyományos gyermekképet? Ha a gyermeknek, megfigyeléseinek, érzékeinek alapvető szerepe van a megismerésben, akkor nem kezelhető valamifajta nyelvi formában rendelkezésre álló ismereteket gyűjtögető, aztán azokat szolgálai módon visszaadó gépként, fontossá válnak a hajlamai, a „fogadó-képessége”, érzékszerveinek és gondolkodásának fejlettsége, egyáltalán a fejlődés, a gyermek testének és szellemének alakulása, története. A gyermek differenciálatlan szemléletét, a felnőttel való azonosítást felváltja a fejlődő, alakuló gyermek képe, az a felfogás, hogy a gyermek nem egy „kicsinyített felnőtt”, hanem sajátos, semmi másra vissza nem vezethető tulajdonságokkal rendelkező ember, s a nevelésnek ezekhez a sajátosságokhoz igazodnia kell.” (Emil, avagy a nevelésről) (Nahalka)

Ahhoz, hogy a fent említett nevelési folyamatnak, tudásközvetítő és befogadó akciónak ideális körülményeket teremtsünk, fontos, hogy a pedagógus mindig megtalálja az adott pedagógiai szituációhoz illő módszert. Az ismeret átadásához és befogadásához olyan fizikai, lelki és mentális szintre kell hozni a tanulókat, amely lehetővé teszi ennek a konstruktív tudásalkotásnak a feltételét. Ha a pedagógus nem tud ilyen pozitív atmoszférát teremteni a tanítási órán, akkor a következő fejezetben található eseményeket idézheti elő.

A stresszes állapot negatív hatásai, következményei

Csehi Ágota kutatásaira alapozott cikkére hivatkozom, ami a Masaryk Egyetem kiadványában található szlovák nyelven, címe: „A zenei és zenei interpretációs tevékenységek, valami a relaxációs gyakorlatok szerepe a pubertás és fiatal felnőtt korú gyerekeknél.”

„A fizikai és a szellemi állapot kölcsönhatása ma már általánosan ismert tény. A pozitív pszichikai állapot pozitívan befolyásolja mind a fizikai, mind a szomatikus funkciókat, de ennek ellenkezője is igaz: a test negatív érzései negatív hatással vannak a testi és a szellemi funkciókra egyaránt. Tehát a feszültség és az ellazulás az élet két fő pólusa. A tanulók és a diákok, tehát a gyerekek és a serdülők nagy terhelés alatt vannak az iskolában, leginkább szellemi, lelki szempontból. Ennek következtében már tanulmányaik alatt egy sor negatív hatás éri őket következményeivel együtt. Kialakul az intenzív szorongás és megterheltség érzésének ördögi köre. Végül a komplexusok, a stresszes állapot depresszióhoz és pszichikai zavarokhoz vezetnek. A szervezet hosszú távú terhelésének következménye a pszichikai lelki defektus kialakulása, de a hasonló sérülések sok esetben úgynevezett pszichoszomatikus zavarokhoz is vezetnek. Nem véletlen az a tény sem – amit Kempf 1992-ben publikált –, hogy az európai orvosi statisztikák adatai szerint (amelyeket 1991-ben Svájcban tettek közzé) minden második, harmincas éveit elérő embernél felbukkannak a betegségek és rendellenességek, mint például: migrén, a gerinc és a szív különböző problémái, az anyagcserezavarok, valamint további fiziológiai és anatómiai zavarok.

A fizikai problémákat a pszichikai labilitással, defektusokkal összefüggésbe hozó nézetek mára bekerültek a köztudatba, de mindenekelőtt a szakmai körökben és kutatásokban játszanak egyre nagyobb szerepet. Megdöbbentő annak valósága, miszerint a deprimáló folyamat már gyerekkorban, az általános iskolában elkezdődik, a középiskolákban folytatódik, és a felsőfokú tanulmányok idején csúcsonodik ki, nagy mértékben „hála” a helytelen iskolarendszernek, a helytelen pedagógiai módszereknek és hozzáállásnak. A fizikai és pszichikai terhelés súlyos, de előre nem látható következményekkel jár. (48. old.)

1992-ben a Császár–Juhász pszichológus szerzőpáros saját kísérleti eredményei alapján tette közzé eredményeit a „pszichoszomatikus és neurotikus betegségek komplex vizsgálata” cikkében. Több más mellett megdöbbentő tényekhez vezettek kísérleteik: „...a neurotikus csoporton belül a pszichikai sérülés mutatói gyerekkorban voltak a legmagasabbak.” Steiner professzor tudományos szakcikkében a saját tudományos eredményét így fogalmazza: „a pszichikai elhasználódás már gyerekkorban nehézségeket vált ki, amelyek ebben az életkorban leggyakrabban fejfájás formájában nyilvánulnak meg.” A stresszhatás nem minden esetben vezet betegséghez, megmutatkozhat a lelki egyensúly felborulásában, az optimizmus elvesztésben, a fáradtságban és egyéb más módon is. A riasztó tények szükségessé teszik az előzőekben ecsetelt szituációkkal kapcsolatos állásfoglalást. Különösen szükséges az órarendbe olyan tantárgy, tanítási óra, módszer bevezetése, amely a feszültség és a stressz oldásának módszerére épül. Ez mind a diákok, mind a pedagógusok „autoreparációját” (a szerző terminusa, ami fizikai és szellemi képesség erejének megújítását jelenti, a továbbiakban is így használom ezt a fogalmat) segítené, segítene az emberi szervezet nem kívánatos pszichoszomatikus tüneteinek megelőzésében.

Az egyes ellazító relaxációs gyakorlatok erősen pozitívan befolyásolhatják a tanulók-diákok pszichikai, mentális és fizikai állapotát. A testi ellazulás egyúttal automatikusan egy kipihent, kellemes pszichikai állapot. Menachem, az ismert pszichológus mutat rá a tényre, hogy „a lelki egyensúly és a pszichikai egészség megőrzése érdekében az iskolában nyugodtabb, kellemesebb légkörre lenne szükség, amely minden szempontból pozitív hatással van a diákok komplex fejlődésére.” Ennél a momentumnál hangsúlyoznom kell a zene, a zenei, nevelés szerepét. (49. old.)

Csehi Ágota cikkében a feltárt problémák megfigyelhetők nem csak a magyar oktatásban, hanem egész Európában. Írásomban ezen negatív élmények kiküszöbölésére keresek megoldásokat a konstruktív pedagógiai módszerek és a relaxációs technikák összekapcsolásával.

A fent említett szorongó, stresszes állapot negatívan befolyásolja a tanulási folyamatot. A konstruktivista nézettel, alkalmazási lehetőségeivel, pedagógia céljaival a zenetanárok jelentős része még nem találkozott. A zenetanárok pedagógiai módszerük kiválasztásában nagy szabadságot élvezhetnek, módszereiket vagy az egyéni tapasztalatok összességéből maguk alkotják meg, vagy a tanulmányaik alatt szerzett mintákat követik. Ezért lehetséges az, hogy sok jó és kevésbé jó didaktikai módszer létezik párhuzamosan egy iskolán belül is. (A fent említett gondolatok nem azt jelentik, hogy a zeneművészeti főiskolákon nem helyeznének elég nagy hangsúlyt a zongora didaktika és módszertan oktatásra, ezen kívül a hallgatók a hospitálási órákon és a tanítási gyakorlaton is találkoznak a tanári szakmával, valamint a különböző tanári attitűdökkel és módszerekkel.)

Mégis a tapasztalat sokszor azt mutatja, hogy a pragmatizmus szemlélete szerint történik az oktatás zenei intézményeinkben. Tehát a gyerekeknek rengeteg ismeretet kell befogadniuk, a tananyag nem épül egymásra, a terhelés nem fokozatos, és a fejcsékébe betöltött tudomány gépies reprodukálása a fő célkitűzés. Ennek az a következménye, hogy a tanuló, aki nagy lelkesedéssel, várakozással és a felfedezés örömeivel indult el a zenetanulás rögzös útján, egy-másfél év alatt annyi stresszhatásban, és az ebből következő kudarcélményben

„részesül”, aminek következtében elkedvetlenedik és feladja a tanulást. A szülői és tanári kényszer hatására csökken a tanuló motiváltsága. Emiatt sok tanuló idő előtt befejezi zenei tanulmányait.

Néhány estleges szakmai és pedagógiai hibára szeretném felhívni a figyelmet, ami egy kevés odafigyeléssel könnyen orvosolható lenne.

További feltárássra váró problémák:

- A zeneiskolai követelményszintet a különlegesen jó képességű gyermekek színvonalához mérték. Ami azt jelenti, hogy az átlagos képességű gyerekeknek is olyan követelményt állítanak, mint a nagyon jó zenei adottsággal rendelkezőknek. Nem ismerik el, hogy minden gyermek egy önálló individuum, különböző értékeket képviselnek, szocializáltságuk, pszichés motívumaik is különbözőek.
- A már rég elavult zongoraiskolák tananyagát követelik meg, ami nem veszi figyelembe a gyermek egyéniségét, lelki alkatát és technikai felkészültségét. Pedig lehetséges a differenciált oktatás, mert a gyerekek egyedül vagy kis csoportokban vesznek részt a zeneórán, így lehetősége nyílna a pedagógusnak, hogy minden tanulónak egyéni követelményrendszert, pedagógiai módszert, bánásmódot dolgozzon ki.
- A rendszerváltást követő években megszűnt a szakmai tanácsadók munkája. Ezt a hiányosságot a kötelező szakmai továbbképzések hivatottak pótolni.

Mit tesz hozzá a konstruktív tanulásszemlélet a jelenlegi állapot javításához?

Mielőtt rátérnék a témára, érdemes tisztázni röviden, hogy milyen pedagógiai szemléletek uralkodtak a korábbi századok oktatási rendszerében. Aebli szerint a nevelés történetében három jelentős tanulásmegközelítés és ennek megfelelően három nagyobb pedagógiai elméletrendszer alakult ki, ehhez illeszkedik a pedagógia és pszichológia alapjain nyugvó negyedik didaktikai rendszer, a konstruktivizmus.

Az ókorban, a középkorban a tanulás-tanítás dogmákból indult ki, tekintélyelvű volt, a kreativitás nem kapott szerepet. A 17–18. században a fejlődést az ismeretelmélet és az empirizmus hozta. A tudósok és a tanulók az igazi valósággal találkoztak, érzékszerveik segítségével ismerkedtek környezetükkel.

„Amit a tanulónak el kell sajátítania, azt olyan világosan tárjuk elébe, hogy úgy lássa maga előtt, mint a saját öt ujját... Azért, hogy mindezt könnyebben véssék be, annyi érzékszervet kell használni, ahányat csak lehet.” (Comenius: Orbis sensualia pictum (A látható világ képe – 1992, 142. old.)

Kiemelném az értekeket és az érzékszervek fontos szerepét. A tudomány mai állása szerint a gyerekek fejlődési szakaszaiban 6–12 év között az érzékszervek hatékony használatának kialakulása zajlik. Nagyon fontos, hogy ezek a készségek optimális kifejlődésében segítséget és lehetőséget kapjanak. A művészeti oktatás ebben a korban elengedhetetlen, a képzőművészet számos területére, a mozgáskultúra fejlesztésére, a hallásra és látásra, a memóriára és az érzelmi nevelésre kell a legnagyobb hangsúlyt fektetni. Ha ez elmarad, akkor később komoly pszichés problémák származhatnak hiányukból. Felgyorsult világunkban, amikor a szülőknek, nagyszülőknek nincs lehetőségük a gyermekek érzelmi nevelésére, intellektusuk kibontakoztatására, az iskolára hárul ez a feladat is. Régen a lelki nevelésben a hitoktatás kiemelt helyen szerepelt, és iskolai keretek között bekerült az oktatásba. Időt szenteltek a rendszeres imára, közös istentiszteletekre, amit az önismeret és a meditáció egy formájának is értelmezhetünk és közösségi élményt is nyújtott. A tanítás megkezdése előtti közös ima megteremtette azt a nyugodt, összeszedett légkört, ami szükséges a tanulás még hatékonyabb megvalósításához. (Ma is léteznek olyan más eszközök, amik ezt pótolhatják, sokszor a tanárok nem tudatosan, de mégis használják őket.)

A psziché egészséges fejlődésében az információáramlásnak és a médiának is nagy szerepük van. Kutatók bizonyítják, hogy az előző generációkra nem zúdult ilyen mértékű információ, nem volt ilyen szellemi környezetszennyezés, a psziché ebben a kevésbé sokkoló környezetben sokkal egészségesebben tudott fejlődni, kevesebb volt a torzulás. A mai fiatalok énképe, identitástudata, önazonossága nagyon sérülékeny, nem ideális. Környezetükben sokszor már eleve rossz mintákat látnak, a jó példával, viselkedésformákkal ritkán találkoznak. Sok a kiégett, passzív viselkedést mutató fiatal.

A cselekvésen alapuló megismerés pedagógiája a zeneórán

A reformpedagógiai elképzelések keretében fogalmazódik meg először a nevelés történetében pragmatikus határozottsággal a gyermek cselekvésének, tevékenységének fontossága. A reformpedagógiai gondolkodók számára a gyermek nem passzív befogadásra teremtett lény. Az ismeretek egyszerű raktározása rossz hatékonyságú, a gyermeket olyan helyzetbe kényszeríti, amely nem felel meg hajlamainak, amely nem engedi kibontakozni erőit. A reformpedagógiai iskolák mindent a gyermeki tevékenységnek rendelnek alá. A pedagógus feladata ezért teljesen megváltozik. **Ellen Key** a következőket írja:

„Az oktatásban már kezdettől fogva arra kell törekedni, hogy a gyermek önálló munkája legyen a legfőbb nevelési eszköz.” (Key, 1976, 146. old.) „Az a tanuló, aki csak ül és nézi vagy hallgatja, amit a tanító bemutat vagy előad, nem tanulja meg a jelenségeket megfigyelni... a vizsgálatokat önállóan végezni, a hibákat önál-

lóan megtalálni, önállóan kitalálni az előkészítendő tárgyakat... hanem önállóan, tapogatózva megkeresni a helyes, a tökéletes munkamódszert és kifejezési módot: ez a nevelés, ez a képzés! (I. m. 148. old.)

Piaget az, aki nagyhatású elméleti rendszert épít ki a cselekvés episztemológiai jelentőségével kapcsolatban. Ennek lényege, hogy a megismerés nem más, mint a valóság viszonyainak belsővé válása (interiorizációja), ez a belsővé válás csakis a cselekvés közvetítésével lehetséges: a cselekvésekben megnyilvánuló viszonylatok, összefüggések, logika az, ami tükröződik a megismerő elmében. Piaget szerint minden értelmi műveletünk cselekvésként létezik, s csak fokozatosan válik belsővé. Új tehát ebben a felfogásban a tanuló ember aktivitása. Ismeretelméleti szempontból a reformpedagógiai gondolatokban az az új, hogy a megismerésben megfosztja egyeduralmától az érzékelést, s a cselekvést állítja a helyébe. (Nahalka) Egy kínai népi bölcsesség is hasonlóan fogalmaz: „Ha látom, elfelejtem; ha megtapintom, felfogom; ha csinálom, megtanulom.”

Zenepedagógiai szempontból a cselekvés interiorizációja teljesen helytálló elmélet. A zeneóra minden pillanatában a tanulóknak cselekednie kell, aktívan kell koncentrálnia a feladatra. Megfigyeléseim szerint az ember mindig koncentrálni valamire, de nem mindegy, hogy mire; a koncentrálni irányítása a tanár feladata.

Például: bejön a tanuló a zeneórára, magával hozza az egész napját, ami az iskolában, a családban történt stb., esetleg szorong, mert nem volt elegendő ideje gyakorolni, a tanuló most ebben a pillanatban csak erre a problémára koncentrálni. Hogyan tudja a tanár kibillenteni ebből az állapotból azért, hogy az elkövetkező 45 percben a feladatra, önmagára, a zenére tudjon figyelni? Nézzünk egy-két gondolatébresztő ötletet, amit beépíthetünk az óra menetébe.

- A növendékkel olyan bensőséges baráti viszonyt kell kialakítani, ami által a növendék bátran és gyorsan megnyílik a tanár előtt. Ez a fogalom, hogy „tanár”, nem is fejezi ki pontosan azt, amire gondolok; a „kollega” – „zenésztárs” – „barát” – „játsszótárs” talán közelebb visz az ember fogalmához, aki irányítja a cselekvést. A 6–7 éves gyerekekkel pillanatok alatt ki lehet alakítani ezt a véleményem szerint ideális „tanár-diák” viszonyt, az idősebbekkel már nehezebb; ők már bizalmatlanabbak, kialakult képük van a tanár fogalmáról.
- Egy kis rövid, fesztelen beszélgetés, élménybeszámoló után, ha kell, egy kicsit tornázunk vagy akár csokoládét eszünk, ami szintén pozitívan stimulálja az agyi működést. Ezek a tevékenységek is segítik a bizalmas viszony kialakulását és a kellemes, fesztelen munkakör létrejöttét. A gyerekek stresszhatásokkal teli életében egy kis megnyugvást jelent a zongoraóra, nincs teljesítménykényszer, nincs rivalizálás a társakkal, csak öröm és játékosság figyelhető meg az órán. Ha a tanuló eltéveszti a darabot, nem él át egyfajta megszegyenülést a társai és a tanár előtt, tudja, hogy a következő próbálkozásnál ki lehet javítani a hibát. Ami a legfontosabb, és amit a legjobban igényelnek és szeretnek az egyéni zeneórában, hogy most ők vannak a középpontban. A tanár figyelme, szeretete csak rájuk irányul, és amit alkotnak, az különböző érzelmekkel (nem szűkítettem le csak vidámságra, mert szélsőséges és árnyalt érzelmeket tanulunk) tölti meg a szívüket.
- Kezdődhet a *bemelegítés*, improvizatív formában. Számomra mindig ez a legizgalmasabb és leglényegesebb része az órának. Ilyenkor a gyerek átszellemül, művészé válik, egyfajta médiummá, olyan öntudatlan, pszichés állapotba kerül, ami elengedhetetlen a művészi alkotás létrehozásához. Az alkotás vágya, a teremtés az egyik legősibb, ösztönös tulajdonsága az embernek. A zene nevelő hatását Varró Margit a XX. század nagy zongorapedagógusa könyvében így taglalja: Egyik tanítványa megjegyezte az órán: „Amikor Beethovent játszok, más ember vagyok. Olyan megnemesítettnek érzem magam, mint soha máskor.”

Mit jelent ez? A zenélés folyamatát egyfajta meditációs tevékenységnek is felfoghatjuk, a zenész azonosul önmagával, tehát azzal a felsőbbrendű énnel, ami mindenki bennünk lakozik, és megegyezik, ezt most nevezzük a bennünk lakozó Istennek. Ez azért lehetséges, mert ugyanaz a felsőbbrendű én működött Varró Margit tanítványában, mint Beethoven lelkében. Ha egyetértünk abban, hogy a zene egyfajta megfoghatatlan művészet, és az európai kultúra a keresztény filozófia és kultúrkörbe ágyazódik be, akkor a művészetet, ezen belül a zenét nagyon közel érezhetjük a misztikához és transzcendenciához. Ezért a Könyvek Könyve, a Biblia néhány idézetével támasztom alá nézeteimet. „Kezdetben teremtette Isten a mennyet és a földet. A föld még kietlen volt, a mélység fölött sötétség volt, de Isten lelke lebegett a vizek fölött.” (Mózes 1/1) „Azután megformálta az Úristen az embert a föld porából, és élet leheletét lehelté orrába. Így lett az ember élőlényé.” (Mózes 1/2/7), ...a test a lélek temploma..., (A hegyi beszéd) Ti mindannyian egy testet alkottok, ti vagytok Krisztus teste, az Egyház! (Pál levelei) stb.

Most térjünk vissza gondolatmenetem elejéhez, a meditációhoz, a meditatív tudati állapot eléréséhez a hangszerez zeneórában. A meditációt egyfajta relaxációnak is tekinthetjük, mely alkalmazásának lehetőségeivel Csehi Ágota kísérletezett, kutatott és publikál. Most tekintsük át az ő eredményeit. A cikk alcíme a következő: „A relaxációs folyamatok helye a pedagógiai folyamatban”

A pedagógiai folyamatban a relaxációs gyakorlatnak két funkcióját használhatjuk:

- az ellazító, felszabadító,
- az aktivizáló.

A relaxáció szerepe a zenei nevelési folyamatban nemcsak az ellazító és autoreparációs funkcióban rejlik, hanem az aktivizálásban is, vagyis a mélyebb összpontosítás az elmélyült érzelmekkel, emotivitással, és a szugesztivitással erősíti a pozitív folyamatokat. Az agy nyugalmi állapotban alacsonyabb frekvencián dolgozik, mint amikor emelkedik az érzelmi, mentális befolyás hatása. A relaxációs gyakorlatokkal elért érzések és élmények intenzívek, amennyiben imaginatív alkotáshoz vezetnek. A pedagógiai folyamatban a relaxációs gyakorlatok két fázisra osztása ajánlatos:

1. Fizikai és mentális relaxáció zenehallgatás segítségével
2. A mozgásos funkciók relaxációs gyakorlatok. (50. old.)

Továbbá a következő pontban bővebben ismerteti eredményeit: „Zenei és zenei interpretációs tevékenységek relaxációs elemekkel”.

Pedagógiai körökben manapság előtérbe kerülnek azok az interdiszciplináris kutatások, amelyek célja az úgynevezett művészi és nevelési „töbnyelvűséggel” jellemezhető komplex nevelés. A zenei nevelés esetében ilyen téren az egyes művészi, nevelési és zenei interpretációs tantárgyak összekapcsolásáról beszélhetünk. Alapjában véve ezek nevelési-improvizációs tevékenységek, amelyeket a diákok rendkívüli aktivitással és érdeklődéssel végeznek, és amelyek hatékonyságáról némely zenepedagógus, pl. Dalcrose és Orff már a múltban meggyőződött. A zenei interpretációs tevékenységeket interpretációs formák és hatékonyság szempontjából oszthatjuk fel. Példaként csak néhány lehetőséget említek:

- vokális kifejezés és interpretáció
- hangszeres interpretáció és aktivitás
- mozgásos megnyilvánulás
- vokális – interpretációs tevékenységek összekapcsolása
- vokális – interpretációs – mozgásos tevékenységek összekapcsolása
- zenés – szöveges szórakoztató játékok és vetélkedők
- dramatizált játékok – zeneművek mozgásos megformálása (amelyeket relaxált állapotban, tehát alacsonyabb agyi frekvencián fogadtak be a gyerekek.)

A felsorolt lehetőségek csupán példák, távolról sem mérítik ki a zenei-interpretációs tevékenységek összes formáját, csupán némi betekintést engednek abba a sokoldalú és gazdag pedagógiai folyamatba, amely nagy mértékben feltételezi a zenepedagógus kreativitását, nyitottságát és eredetiségét. (52. old.)

Konstruktív relaxációs technikák, pedagógiai stratégiák

Zenetanári pályám alatt kifejlesztettem különböző technikákat abból a célból, hogy minél rövidebb idő alatt belekerüljünk ebbe a relaxált, meditatív tudati állapotba.

A felsőtest ingamozgása közben ügyelünk az egyenletes, mély légzésre, hosszú üres, kifújtt állapot után mély lélegzés következik, teljes kiüresedést, nyugalmi állapotot, csendet, lazaságot, rugalmasságot érzünk. Elképzeljük, hogy most ebben a pillanatban nem emberek vagyunk, hanem létezünk úgy, mint például egy nádszál. Ezután életre kelünk, és a levegő beszívása közben felemeljük az egyik karunkat, és rátesszük a kezünket a zongorára, megszólaltatunk egy hangot. Ilyenkor csak magunkra, befelé figyelünk, és meghallgatjuk a hangot, átéljük a rezgést, mintha mi magunk képeznénk magát a hangforrást. Ezt nevezem a *hangszerrel való egyé válásnak*. Ebben az egy hangban a teljes lénye benne van a gyermeknek, és gyönyörködik abban a csodában, amit *zenei hangnak* nevezünk. A hang hallgatása mellett figyelünk a testünkre: a kar lazaságára; a megfelelő izomtónusra; az ujj, kézfej, csukló, könyék, váll optimális pozíciójára. És azt is figyeljük, hogy ez a hang milyen érzelmeket vált ki bennünk. A lelki ráhangolódás a testet is olyan szintre emeli, ami elengedhetetlen a technikai kivitelezéshez. Ez egyfajta lélek- és testkontroll egyben. Ezután 2–3 hangból álló dallamfoszlányokat improvizálunk különböző karakterrel, tempóval, dinamikával. *A tanulók ilyenkor döbbennek rá arra, hogy a zeneszerző által komponált zenemű is a tudatos és tudattalan állapot mezsgyéjén keletkezett, tehát ők is képesek arra, amire bármelyik zeneszerző képes volt.* Az óra további menetében foglalkozunk különböző művekkel, miközben mindig visszautalok az óra kezdő gyakorlataira. A hangszeres zenei interpretáció előtt megpróbáljuk újra felidézni azt a tudati állapotot, amit már sikerült elérni korábban a bemelegítő improvizációs óraszakaszban.

Pedagógiai módszeremet azért ismertettem kicsit részletesebben, mert hasonlóságot vélek felfedezni módszerem és a cselekvő-érzékelő megismerésen, felfedezésen alapuló reformpedagógiai irányzat és a relaxációs technikával kombinált módszer között.

Előadóművészi munkám során alakult ki ez a technikám, amelyet beépítettem pedagógiai munkámba is tudatosan és következetesen, egyfajta zeneterápiaként az óra keretébe. Először a főiskolás tanítványaimon

végeztem kísérleteket, később a kezdő növendékeimmel is kipróbáltam. Féltem, hogy a gyerekek nem fogják komolyan venni, esetleg kinevetnek vagy időpocsékolásnak érzik ezeket a ráhangolódást segítő gyakorlatokat, de legnagyobb meglepetésemre nem így történt. A gyerekek jó játéknak fogták fel, fantáziájukat, képzelőerőiket aktivizálta, kreativitásuknak tág teret adott, zenés meséket rögtönöztek, és az eredmény az lett, hogy észrevétlenül a helyes, ösztönös, a zongorázáshoz elengedhetetlen, jó reflexek rögzültek. Amikor ez a helyes reflex beépült, készséggé vált és tudásrendszeré állt össze, csak akkor kezdtünk el megismerkedni a kottaolvasással, ami szintén örömteli felfedezés volt számukra, amikor már birtokolták a hangszert a legelső hangtól a legmagasabbig.

A hibát sokan ott követik el, hogy egyből kottából játszatják a gyerekeket. A kottaolvasás borzasztó bonyolultnak tűnik eleinte, rengeteg helyre kell figyelniük, csak épp a legfontosabbra nem jut energiájuk: magukra, a testükre, a hangzásra, a zenére.

A figyelmük akkor mire irányul? A kottát bújják: görcsösen a hangokat számolgatják, a ritmust, az ujjrendet, a frazeálást, a dinamikát stb.

Az a tapasztalatom, hogy ha a jó reflexek készség szintre fejlődtek, csak helyesen tudják billenteni a hangokat akkor is, amikor összekapcsoljuk a kottában látott darabot a zongorán való kivitelezéssel. Fizikai, technikai akadályaik már nincsenek, mert a sokkal bonyolultabb mozgásformákat már előzőleg elsajátították, a kottaolvasást pedig pillanatok alatt megtanulják, hiszen a figyelmüket most csak arra tudják összpontosítani, nem szóródik szét figyelmük, és nem oltják ki egymást a különböző ingerek. A negatív, bénító *stressz fogalmát* nem ismerik, mert a zongoraórán begyakorolt ellazult állapotot a színpadon is tudják reprodukálni, és szereplések alkalmával csak azt a jóleső izgalmat, pozitív stresszt, bizsergést, várakozást élik át, ami a színpadon átalakul egyfajta ragyogássá, és ami szükséges és elengedhetetlen a művészi teljesítményhez.

Módszeremben ötvöztem a konstruktív pedagógia, a reformpedagógia, a cselekvésen alapuló megismerés pedagógiáját a relaxációs, imaginatív pedagógiai módszerekkel.

Cikkem végén újra Csehi Ágotát idézem, aki a következő megállapításokat teszi: „A zenepedagógiai folyamat a zenei interpretációs tevékenységen belül a gyerekek és serdülők esetében is a relaxációs gyakorlatok szerepét, lényegét a következőkben foglalhatjuk össze:

- pszichológiai szempontból: stresszes állapot vagy érzés esetén a feszültség oldódása a diákok és pedagógusok autoreparációja pszichikai és fizikai szempontból, ami segít megakadályozni az iskolai képzésen belüli káros pszichoszomatikus folyamatokat.
- Pedagógiai – pszichológiai szempontból: az elmélyült mentális és emotív figyelem és összpontosítás kialakulása, amelynek segítségével mélyebb, lényegesebb, hosszabban tartó, esztétikai és érzelmi élmények szerezhetők leginkább a zenehallgatás során alkalmazott képalkotó és imaginatív elemek alkalmazásával.
- Pedagógiai szempontból: az uralkodó logikai gondolkodás, lexikális tudás, és tisztán racionális ismeretek mellett megtanít az érzelmi átélésre, műalkotások alkotó befogadására, a zene kreatív tanulására és tanítására.

A tanárképző főiskolákon és egyetemeken oktató pedagógusok feladata legyen a helyes rálátással rendelkező pedagógusok és zenészek nevelése. Figyelemre méltó zenei műveltséggel és nem utolsó sorban figyelemre méltó pszichológiai ismeretekkel, hogy a gyerekek és fiatalok, végső soron a jövő nemzedéke személyiségének formálása pedagógiai és pszichológiai szempontból helytálló irányítással történjék. Célunk, hogy a zenei nevelés olyan iskolai tantárggyá váljék, amely egyesíti a pedagógiai és mentálhigiénés célokat és elemeket, valamint a személyiség komplex kreativitásra nevelését.”

Tudom, hogy a művészet, a zene művelése nem csak a kivételes tehetségek privilégiuma, minden átlagos hallással, ritmusérzéssel született gyermek fejleszthető. Tanítványaim között nagyon sokfajta adottságú tanuló van, de abban, hogy jó barátjuk a zongora, mindegyikük megegyezik. A zenét tanuló fiatalok az élet más területén is magabiztosan ki tudják bontakoztatni képességeiket, például a magyar és idegen nyelvi készségük nagyon fejlett, és egyéb tantárgyi versenyeredményeik is azt bizonyítják, hogy mentális, és érzelmi intelligenciaszintjük, kommunikációs képességük is fejlettebb, mint kortársaiké.



Felhasznált irodalom:

- [1] Nahalka István: Hogyan alakul ki a tudás a gyermekben? Konstruktivizmus és pedagógia NT. Bp. 2002
- [2] A zenei tehetség gyökerei / Czeizel Endre és Batta András szerkesztésében, Arktisz Kiadó Bp. 1992
- [3] Varró Margit: Zongoratanítás és zenei nevelés EMB 1989
- [4] Gát József: A zongoratanítás módszertana
- [5] Einstein: A zenei nagyság; Európa K. Bp.1990
- [6] Neuhous: A zongorajáték művészete
- [7] Musika viva in scola XIV. Kolektiv autoru Vydala Masarykova univerzita v Brno roku Facultas Paedagogica 1998 55-191B-98-02/58 ISBN: 80-210-1918-2 Agáta Csehiova

Zenei kincskereső

1. Mi a bongó? *(kubai eredetű dob, melyet párosával vagy hármasával szólaltatnak meg)*
2. Milyen betegségtől szenvedett Ludwig van Beethoven? *(süketség)*
3. Melyik városban működik a Metropolitan operaház? *(New York)*
4. Ki komponálta az „Allegro barbaro”-t? *(Bartók Béla)*
5. Mi a különbség a furulya és a tilinkó között? *(A tilinkó olyan üreges hangszer, amelynek a két vége kivételével nincsenek nyílásai.)*

Da Capo al Fine: 2012 májusában