

---

ASZTALOS ANDREA\*

---

## A JÓ ZENEPEDAGÓGUSSÁ ÉS ZENEI NEVELŐVÉ VÁLÁS ÚTJA

### Előszó

A zene iránti önfeledt és, azóta is töretlen szeretetem óvodás koromtól indult, ahol imádtam énekelni és hallgatni a szépen éneklő óvó nénit. Nem zenész családba születtem, de a szüleim az óvónő tanácsára ének-zene tagozatos általános iskolába írtak be, ahol nagyszerű ének-zene tanáromtól olyan zenei alapokat kaptam játékos eszközökkel, amelyekre könnyedén építhettek a további tanárain. Zeneiskolában nagy örömmel tanultam zongorázni. Zenei tanulmányaimat Szegeden ének-zene tagozatos gimnáziumban folytattam és ezzel párhuzamosan külön jártam egy zenekonzervatóriumi tanárhoz szolfézst és zeneelméletet tanulni. 1999-ben végeztem ének-zene, szolfézs, karvezetés szakon a Szegedi Tudományegyetemen. Tanulmányaim során nagyszerű tanároktól tanulhattam egyéni hangképzést, kórushangképzést, karvezetést, zongorát, ének-zene és szolfézs módszertant. A főiskolai tanulmányaim utolsó évében már elkezdtem zenetanári munkámat szolfézs-, és zongoratanárként egy szegedi zeneiskolában, ahol az iskolai gyermekkoros zongorakísérője is voltam. Kezdő tanárként rengeteg impulzus ért és itt fejlesztettem ki magamban, saját tapasztalataim, illetve főiskolai módszertan tanárom bölcs tanácsaira hallgatva, azt, hogy hogyan, milyen eszközökkel tudok minden csoportnak mást és máshogyan tanítani, úgy, hogy közben alkalmazkodjak a gyerekek képességeihez, folyamatosan motiváljam őket és nem utolsó sorban mindenki (tanár és diák) élvezze az órákat a diákok aktív részvételével. Így szinte játékosan jutnak a gyerekek újabb ismeretekhez. Minden órára rendszeresen és változatos módszerekkel kell felkészülni, így a gyerekek élvezni fogják az óra minden percét.

Fokozatosan az éneklés és az ének tanítás művészete egyre jobban magával ragadott, melynek következtében Budapestre jöttem tanulni, ahol Adorján Ilona nemcsak énekelni, az énekhanggal jól bánni, hanem az énektanítás mesterségét, annak minden csínját-bínját megtanította nekem, amiért a mai napig is nagyon hálás vagyok. Olyan megfigyelési szempontokat és módszereket mutatott nekem, amelyeket kiválóan tudok alkalmazni ének és hangképzéstanári munkámban. Adorján Ilonka nénit tartom a legnagyobb példaképemnek és igyekszem olyan sokrétű, sokoldalú, képzett, nagyszerű tanárrá válni, mint amilyen ő volt. Az igazi olasz „bel canto” technika, filozófia elsajátításáért hálával tartozom Dékány Endre tanár úrnak, aki mondhatom az igazi énekmesterem

volt. Ők ketten nemcsak arra fektettek nagy hangsúlyt, hogy jól tudjak énekelni, hanem arra is, hogy mindezt hogyan tanítsam, hogyan adjam majd át a tudásom a leendő növendékeimnek, gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt.

Budapesti tanulmányaimmal párhuzamosan először egy gimnáziumban és egy műszaki szakközépiskolában kezdtem tanítani ének-zenét, amely eleinte több nehézséget, kudarcot okozott nekem. Itt szembesültem azzal a ténnyel, hogy a középiskolai diákok nem szeretnek énekelni és az órán semmit sem akarnak csinálni. A gimnáziumi énekkönyvet egy kicsit félretéve meg kellett ismernem a diákok zenei érdeklődési köreit és miután erre több órát rászántam, egy idő után egyre többen kíváncsivá váltak, arra hogy én milyen zenét szeretek. Így szép folyamatosan egyre közelebb hoztam a tanulókhöz a komolyzenét. Ennél a korosztálynál még nagyobb figyelmet kellett fordítanom a diákok motiválására és az órai aktív részvételükre. Heti egy ének-zen órának a lényege a zene megszerettetése lett aktív zenéléssel. Kicsit rögzös volt az út a célig, de akkori egyéb tárgyat tanító kollégáim készséggel segítettek nekem a diákokhoz való közelebb kerüléshez. Egy tanítványom fővárosi népdaléneklési versenyen is elindult, amire én készítettem fel és 3. helyezést ért el. Itt szerveztem két alkalommal a diákjaim énekes és táncos szereplésével egy-egy musicalgálát, amelyet egy több száz nézőt befogadó színházteremben tartottuk teltházzal. Nagyszerű élmény volt.

2006-ban hangképzés tanári állást ajánlott nekem Sapszon Ferenc tanár úr a Kodály Zoltán Magyar Kórusiskolában, amelyet újabb kihívásként értelmezve, boldogan elvállaltam. Ebben az iskolában teljes mértékben megvalósul Kodály Zoltán nevelési eszménye, ahol nemcsak a zeneoktatás, hanem ezzel párhuzamosan a zenével való nevelés is rendkívül magas színvonalon folyik. Azóta is itt tanítok hangképzést, magánéneket és egy kamarakórust vezetek. Rendszeresen készíték fel növendékeket fővárosi, megyei, országos és nemzetközi zenei versenyekre, ahol diákjaim szép eredményeket (1-3. helyezést) értek el. Magam is szervezek iskolai versenyeket és növendékkoncerteket.

Saját magam tovább fejlesztése, képzése, ismereteim bővítése érdekében 2008-ban a SZTE ének-zene tanár mesterképzési szakát, 2014-ben pedig a salzburgi zeneakadémia gyermek-, és ifjúsági hangképzés és kórusvezetés szakát végeztem el. Ezen felül tudományos munkát is folytatok: rendszeresen jelennek meg tanulmányaim a Parlando című zenepedagógiai folyóiratban (1.); aktívan dolgoztam az alapfokú művészetoktatás zeneművészeti ágának módszertani fejlesztő csoportjában és előadóként illetve hallgatóként vettem részt hazai és nemzetközi zenepedagógiai konferenciákon, szimpóziumon.

A következőkben sorra veszem mindazokat az elemeket, amelyek ismerete és alkalmazása véleményem szerint fontos motívumai, építőkövei a jó tanárrá válás útjának.

### Pedagógus-kulcskompetenciái

A pedagógia kompetencia fogalma készségek és képességek összességét jelenti, melyek segítségével a pedagógus képes egy adott területen a problémamegoldásra. Emellett jelenti azt a hajlandóságot is, hogy a problémamegoldásra való képességét alkalmazza és kivitelezze. A fogalom magában foglalja a tanár tudását, tapasztalatait és személyes adottságait. A kompetencia a döntést, kivitelezést, megvalósulást szolgáló képességrendszer.

#### A kompetencia összetevői:

- ismeretek, tudás
- készségek-jártasságok
- személyes értékek
- attitűd
- személyiség
- motiváltság

„A kompetenciák a szakmai felkészültség komponenseit: a tudást, az attitűdöket/nézeteket és a képességeket foglalják magukba”. „A tanári hivatás gyakorlásához különféle személyiségvonások meglétére és szakmai felkészültségre van szükség”. (A tanárképzés képesítési követelményei. ELTE PPK, kézirat, 2005)

A tanári kompetenciák vonatkozásában nyolc főbb tartalmi területet különíthetünk el:

1. A tanuló személyiségfejlesztése;
2. Tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése;
3. Szaktudományi, szaktárgyi és tantervi tudás integrálása;
4. A pedagógiai folyamat tervezése;
5. A tanulási folyamat szervezése és irányítása;
6. A pedagógiai folyamatok és a tanulók személyiségfejlődésének folyamatos értékelése;
7. Szakmai együttműködés és kommunikáció;
8. Elkötelezettség és felelősségvállalás a szakmai fejlődésért

Az iskolában a tanár elsődleges és egyben legfontosabb feladata a tanulók személyiségének fejlesztése, mely elsősorban a tanuláshoz kötődik. Fontos, hogy a tanulási folyamatban az ismeretelsajátítás, a képességfejlesztés és a tapasztalatszerzés megfelelő arányban legyen jelen. Az egész életen át tartó tanulásra való felkészülés logikája is a diákok önállóságát, önálló tanulását kívánja meg.

A képzelet, az intuíció, a gondolatok áramlása, rendezése illetve az összefüggések megkeresése, megteremtése nemcsak a tudományban, hanem a művészetben is nagy jelentőségű. A

nevelés nem mást, mint amikor a gyermek a felnőtt segítségével felfedező útra indul a tudomány és a művészet világában. A gyermekek által felfedezett szépségben, igazságban a tanár együtt gyönyörködik a gyerekekkel.

### **Az ének - zene és az agy**

Az általános iskolai tanítás-tanulás nagyrészt a gyerekek azon képességeit veszi igénybe, amiket a bal agyfélteke működése fejleszt, vagyis ez az iskolatípus főleg a bal féltekét fejleszti, melynek következtében a gyerekek egyoldalú intellektuális megterhelést kapnak. Emiatt is nagy felelősség hárul a zenetanárokra, hogy a gyerekek zenei képességeit az életkornak megfelelően, fokozatosan fejlesszék, mellyel hozzájárulnak a jobb agyfélteke minél hatékonyabb működéséhez és a két agyfélteke működésének eredményes összehangolásához. „A két félteke közötti 200 milliónyi idegrost jelenti az összehangolt működés lehetőségét. A két agyfélteke közti összehangolt működés maximalizálja az agyműködés eredményességét. A két félteke közötti harmonikus együttműködés azonban nem működik automatikusan, hanem csak akkor, ha mindkét féltekét fejlesztik, foglalkoztatják.” (Hámori József: Az emberi agy aszimmetriái, Dialóg Campus Kiadó, Pécs, 1999, 2005)

Hámori József nemzetközileg elismert agykutató az agyféltekék funkcióit rendszerezve rámutatott arra a tudományosan bizonyított tényre, hogy a zenei érzékelés elsősorban a jobb agyféltekéhez köthető, míg a beszéd tanulást a bal agyfélteke irányítja. Így nagy jelentősége van a közoktatási intézményekben a zenei nevelésnek, az éneklésen alapuló ének-zene óráknak.

#### Bal agyfélteke az alábbi érzékelési funkciókért felelős:

- beszédképesség, nyelvi központ (pl. beszédértés, beszédelemzés)
- időérzékelés, a muzikalitáshoz kapcsolódó ritmusérzék a bal agyfélteke kizárólagos tulajdonsága
- a jobb kéz mozgatója
- logikus gondolkodás

#### Jobb agyfélteke a következő érzékelési funkciókért felelős:

- zenei képességek egy része: pl. hangmagasság, hangszín, abszolút hallás, harmóniák érzékelése
- térérezékelés, látás
- a bal kéz mozgatója
- absztrakt gondolkodás, kreativitás, képzelőerő, új dolgokra való fogékonyság, zeneértés, éneklő vagy zenei kommunikáció megértése, feldolgozása
- emóciók feldolgozása, érzékenység nonverbális hatásokra, a zene élvezete
- asszociatív régió, dallammemorizálás, felidézés képessége

A beszéd és a zene fejlesztését párhuzamba állította Hámori professzor és felhívta a figyelmet arra, hogy a beszédfejlődéshez hasonlóan, ha a zenei fejlesztés az első években hiányzik vagy hiányos, akkor kijavíthatatlan hibák rögzülnek a gyerekekben. Később egyre nagyobb űr lesz a zenére való fogékonyság, a zeneértés, a zenei megnyilvánulások helyén, és nem fog kialakulni a gyermekben az igény a zenei önkibontakozásra és a zenehallgatásra. „Az ének-zene, a muzikalitás éppolyan alapvető eleme a teljesebb emberi személyiség kialakulásának, mint általában is az emberi beszéd. A jobb félteke kommunikációja, nyelve a muzsika, amelynek a születéskor kapott adottságokra alapozó kifejlődése éppolyan fontos (lenne), mint a verbális, illetve más – matematikai etc. – képességek (jó-rossz) kialakítása.” (Hámori József: „Az emberi agy és a zene”, Hang és lélek, Budapest, Magyar Zenei Tanács, 2002.)

### Zenei képességek

A zenei képességek óvodás vagy kisiskolás korban megkezdett zenei neveléssel fejleszthetők ki a legeredményesebben. Az ének-zene tanítás legfontosabb eszköze az éneklés.

*A zenei képességek két csoportra oszthatók:*

1. *Egyszerű képességek*, amelyek szabállyal leírhatók.
2. *Komplex képességek*: összetettebb szerkezetek, amelyek "több egyszerű képesség egymásra épüléséből, vagy ismeretek és készségek szerveződéséből állnak."/ (Erős Istvánné: Zenei alapképesség. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1993, 10. old.)

A zenei alapképesség rendszerében mindkét képesség típus megtalálható. „*A zenei alapképesség tehát a zenei képességeknek az a központi magja, alapja, amelyben a dallam, a harmónia, a ritmus, a hangszín és a dinamika a zenei kommunikáció funkcióiban /a hallásban, a közlésben, az olvasásban és az írásban/ realizálódik.*” (Erős Istvánné: Zenei alapképesség. Akadémiai Kiadó, Budapest, 22. old.)

1. táblázat: Zenei képességek

	<i>hallás</i>	<i>közlés</i>	<i>olvasás</i>	<i>írás</i>	<i>előadás</i>	<i>improvizáció</i>	<i>alkotás</i>
<b>dallam</b>	+	+	+	+	+	+	+
<b>harmónia</b>	+	+	+	+	+	+	+
<b>ritmus</b>	+	+	+	+	+	+	+
<b>hangszín</b>	+	+	-	-	+	+	+
<b>dinamika</b>	+	+	-	-	+	+	+
<b>metrum</b>	+	+	-	-	+	+	+
<b>tempó</b>	+	+	-	-	+	+	+
<b>forma</b>	+	+	-	-	+	+	+
	<b>REPRODUKTÍV</b>				<b>PRODUKTÍV TEVÉKENYSÉG</b>		

## TEVÉKENYSÉG

A zene kétféle megjelenési módja: a hangzás és a kottakép. A zenei képességek e kettő összefüggéseire; illetve a hangzás vagy a kottakép realizálására irányulnak.

A zenei képességek egymástól függetlenül nem léteznek és ezek szoros kapcsolatban állnak egymással.

Fontos a részképesség-fejlesztés elkezdése énekel, zenével, mozgással már az óvodában. E képességek (nagymozgások, egyensúlyérzék, finom-motorika, érzékek közötti koordináció – pl. kéz-láb, szem-kéz stb. –, szemmozgás, testséma, lateralizáció (a páros érzékszervek, illetve végtagok, valamint ezek központi idegrendszeri kapcsolatának kiépülése, differenciálódása, központi idegrendszeri leképeződése) jól fejleszthetők a népi mondóka és gyermekdalkinccsel.

Az énekel, mozgással, ritmussal telített zenei nevelés kiválóan szolgálja az agykérgi és a kéreg alatti működés optimális egyensúlyát. Az énekes és egyidejűleg mozgásos tevékenységek érzelmekkel serkentik az agy működését. A különböző hallási, látási, mozgásos (audatív, vizuális, motoros) ingerek aktivitásra kényszerítik az agyat. Az ének és a mozgás együtt lehetőséget biztosít arra, hogy a gyermek kulturált formában élje ki aktivitás- és mozgásigényét. Az éneklésnek – főként a közös éneklésnek – bő érzelmi tartalma van. Az érzelmi tartalom és az aktív pihenés serkenti, felfrissíti az agy működését, tevékenységét.

A zene: érzelmek kifejezője és egyben motivációs forrás is. A gyerekek aktív zenei tevékenység során létrehozzák és átélnek az érzelmeket, melyekből a zene mintájára érzelmi modelleket építenek ki. A zenei nevelés ezzel élménymintákat ad, amelyekre később rámintázódhatnak más élmények. Ez a művészet aktív befogadásának folyamata, amellyel megtanítjuk a gyermeket arra, hogy a művészet a harmonikus életérzéshez nélkülözhetetlen. Az emocionális minták előhívása így válik szükségletté.

Tehát a zenével való foglalkozás nem öncélú, csak az esztétikai élményt biztosító tevékenység, hanem már a kezdetektől a személyiség alakulását, egészségessé formálódását nagyon is befolyásoló hatás.

Énektanárként évek óta szembesülök a gyerekek és a fiatal felnőttek komolyzenéhez való viszonyulásának egyre növekvő zavarai, gátlásaival. Az óvodás gyermekek nagy része még önfeledten énekel, és fenntartás nélkül használja a zene nyelvét. Egy kisgyermek ösztönösen különböző hangmagasságú szavakba, gazdag dallamú mondatokba fejezi ki változó érzelmeit. A változás, a törés valahol hatéves korban, az iskolába kerülés időszakában következik be. Ekkor szembesül először a gyermek különféle

mércékkel, példákkal, amelyeket követnie kell, ha eredményes, sikeres akar lenni. A mérce lehet az éneklő, hangjával többé-kevésbé bánni tudó óvónéni vagy tanító, és lehet – ma már egyre inkább – valamely hangfelvételen megszólaló énekes. Ennek következtében általában kisebb vagy nagyobb kudarcot élnek meg a gyerekek, és rövid időn belül féket tesz a kreativitásra. Némi időbeli eltéréssel ugyanez a folyamat játszódik le a gyermeknek a képzőművészethez (rajz, kézművesség) és a mozgáshoz (tánc, drámajáték) való viszonyában is. A gyermek érezni kezdi, hogy a zene, a rajz, a festés, a tánc, a drámajáték, tehát a „művészetek” birtokbavételéhez rengeteg munkával kikövezett hosszú, rögös út vezet. Az az elementáris élmény, hogy indulatait, érzéseit hangok magasságának, hosszúságának és erejének változásaiba öntse, és ezzel magáról közöljön valamit, egyre ritkábban adatik meg az iskolába járó gyerekeknek, míg a zene fogalmi és technikai szabályait sajátítja el.

Az elsőprő többség a szabályok elsajátítása során valahol elveszíti a fonalat. Elhisz magáról, hogy „botfülü”, és nem ért a zenéhez, ezért elfordul attól, amit zene címen tanítottak neki.

Ez óriási probléma, hiszen a gyermekek egészséges személyiségfejlődéséhez elengedhetetlen a zene szeretete, és aktív művelése. Az ének-zene óráimat gyakran építettem és építem ma is a gyerekek kreatív képességeire, aktivitására, improvizációjára, figyelembe veszem zenei képességeiket és érdeklődési területeiket. Fontos hogy ne egy száraz, elméleti anyaghalmoz legyen az óra, hanem minden résztvevő által élvezhető, színes foglalkozás, amelyben örömeinket lelhetjük.

### **Zenei nevelés folyamata**

Kodály koncepciójának legfontosabb pontja, hogy a zenei nevelés nem szorítkozik csupán a zenei képességek fejlesztésére. A zenei nevelés célja a teljes személyiség formálása. Kodály a zenei anyanyelvre, éneklésre és a zenei írás-olvasásra épülő nevelési koncepciójában az érzelmi, akarati, morális és intellektuális szféra harmonikus fejlesztését tűzte ki célul.

A gyermekek zenei nevelése már kisgyermekkorban (0-3 éves kor) elkezdődik, amikor az anya hangja, gesztusai, mimikája nagy hatással vannak rájuk. A kellemes hanginger, a dalok szép csengése, ritmusa, a kísérő mosoly és mozgás együtt a gyermek fiziológiai jóérzésének egyik kiváltója. A hang, a ritmus első benyomásai (altatódal, ringató) a bensőséges személyes kapcsolat megerősítését segítik. Az 1-3 év közötti kisgyermekkor zenei nevelés a befogadáson alapszik. A gyermekek elegendő zenei, ritmikus impulzusokhoz jutását a ritmikus mondókák, gyermekversek szolgálják ringatással, hintáztatással vagy más ritmikus mozgással kísérve. A zenei élmények befogadásához elsősorban személyes kapcsolatra van szükségük.

A befogadás még az óvodáskor kezdetén is erős, de kezdi ezt felváltani a közös játék öröme. Az óvodáskori zenei nevelés helyes eszköze a közös dalos játék mozgással egybekötve. Óvodáskorban érzelmi hatóerő a társakkal együtt átélt ritmikus mozgás, szerepjátékokhoz kapcsolódó dalok szövegének és dallamának átélése, a körjátékban a középpontban forgó gyermek társválasztása, egymás kezének érintése. A közösséghez kell igazodnia lépésében, tartásában, mozgásában, ritmusában, hangadásában. Mindezt örömmel megteszi, mert vonzó számára az éneklés a közös mozgás. A játszó gyermekközösség a maga módján átéli a megismert társadalmi kapcsolatokat és ennek az átélésnek mély nyomai maradnak benne. A dalos-táncos játékok mozgásformái kedvező feltételeket teremtenek az óvodás és kisiskolás gyermek mozgásának fejlődéséhez és tökéletesedéséhez. Az énekes játékokban a gyermek, mozgási képességeivel egy időben fejleszti érzelmi képességeit is. Nemcsak a dalok szövegét és dallamát kell megjegyeznie, hanem ehhez kapcsolva egész sor különböző mozgásformát (kifordulás, átbújás, leguggolás stb.) adott szövegrésznél. A dalos játékok érzékszervi mozgásos funkciókon kívül differenciált fejlesztő szerepük is van. Az énekes játékok során érzelmi viszonyba kerül a gyermek a dallal. „Ezt az örömteli viszonyt vegetatív idegrendszeri és külső kifejező reakciók is kísérik, amelyek szintén kapcsolatba kerülnek a játékdal emlékképével. A mozgáshoz, játékhoz, tánchoz, a derűhöz, a kergetőzéshez és kacagáshoz kapcsolódnak, így a hallási és ritmikai képzetek emlékképei is. Ha a zenei ismeretek ehhez az érzelmi felerősítéshez csatlakozhatnak, akkor az érzelmi reakciók megfelelő alapot adnak a zenei fogalmak memorizálásához. Ha a zenei motívum hallási, mozgásos, látási begyakorlással, az említett érzelmi reakciókkal együtt épül be szolmizált vagy ritmizált nevekkel, akkor a társult szolmizációs név, illetve kottakép is felidézi a dalokban, játékokban megszerzett érzelmi reakciókat. Ez alkotja a zenei írás-olvasási tevékenység motivációját” (Kokas, 1972, 27.)

A szervezett tanulás első szakasza (kisiskolás kor: 6-10 éves kor), a tudatosság fejlettebb periódusa. A fejlődés menetében a hatodik életévnek jelentős szerepe van. „A játszó természetes muzsikálás a zenei benyomások helyes visszaadására és tudatos átvételére megy át.” (Révész, G: Einführung in die Musikpsychologie, 1946, Bern, 227.o.) Révész erre a korra teszi a zenei formaérzék kifejlődését is. A zene, még kisiskolás korban is, a játék, ritmikus mozgás, együttes éneklés örömét jelenti, de ebben a korban már az ismeretszerzés új forrása is. Az érdeklődés tárgya ekkor már a zenei írás-olvasás alapismeretei.

A zene hallgatásához vezető leghatékonyabb módszer a gyermek saját tevékenységéhez kötött információ felvétel: éneklés, később hangszeres muzsika, kamaraegyüttesek, kórus, zenekar.



Minden lehetőség, amellyel a gyermek aktivitását bevonhatjuk a folyamatba, az maradandóbbá teszi az emlékképeket és intenzívebbé a mű hatását.

Zenei nevelésünk megvalósítja a mozgások és az érzékelés összehangolását többszintű és sokrétű kapcsolatok révén. A dalos játékok, majd egyéb dalok anyagára épülnek a hallás- és ritmusképzetek. Ezek variációi, a hangmagasság, hangszín, tempó, dinamika szélső különbségeinek összehasonlítása, mind mozgáshoz, érzékeléshez kötött. Ezekhez kapcsolódik a zenei jelrendszer ismerete: a kottaolvasás.

Az felső tagozat (10-14 éves kor) a tudatos intellektuális tevékenység kora. Az élményanyag a már megszerzett zenei írás-olvasási alapkészségek segítségével bővül. A tudatos improvizáció a formai készséget alakítja a már rögzült hallási és ritmikai képzetek variálásával. A főszerep ebben a korban a kórusé kellene, hogy legyen. A testben megzendülő hang érzékelése a társak hangjának összhangjával olyan erős impulzus, amelynek motivációs hatása felmérhetetlen. A zenéhez kapcsolódó társas érzés jelentős személyiségformáló tényező válik. Mérei ír arról, hogy az együttes élmény hatása a csoportban lévő embereknek többletet adhat, készségeit magasabb intenzitásra emelheti. (Mérei Ferenc: Az együttes élmény. Csoportlélektan c. gyűjtemény, Budapest, 1969) Különleges örömforrás az együttesen átélt és a közös produkcióból eredő zenei élmény.

A dalos játékok közvetlen folytatása a kisebb-nagyobb csoportok együtt zenélése, éneklése, a kamarazene és a kórus. Az egyén egy zenei közösségben fejlődik, egyéni felelősséget vállal a közösség teljesítményéért: egy pontatlan ritmus, egy hamis hang, pontatlan belépés az együttes hangzást tönkre teszi. A gyermekek az együtthangzás örömeért és szépségéért törekednek optimális teljesítményre. Közösen élnek át zenei élményeiket, az énekóra, próba, gyakorlás együtt csiszolja, tökéletesíti tevékenységüket. Az esztétikai élmény-befogadás képességének ki kell alakulnia az ifjúkorra.

Az énekórának oldott, szorongásmentes légkörben kell lezajlania, amely így segíti a tanulási teljesítményt. Az eredmény értékelése nem csupán osztályzatokban fejeződik ki, hanem az óra minden pillanatában változatosan adódó teljesítmények sikerében.

Az óra menete folytonos visszajelentések sora, a hibák javítására, elemzésére azonnal sor kerül. Az egyéni tévedés a tömeges visszajelentésből, azaz a csoportos éneklésből is kiderül, ami azonnal korrigálható. Külön előny, ha a korrigálást többnyire maguk a tanulók végzik, eleinte hallás útján, később egyéb eszközökkel.

Viszont a felidézést gátló negatív motivációs tényezők súlyos követelményekkel járnak és a szorongás állandósul. (pl. az iskolai

közösség előtt megszegyenült gyermek számára bezárul a hallási fejlődés kapuja a tanító hibája folytán.)

### **Éneklés fontossága**

Éneklés a legfontosabb tevékenység, amelyre a zeneórákat építeni kell.

Napjainkban nagyon sok gyermek és felnőtt valamilyen mentális betegségben szenved. Elfelejtődött a test, a lélek és a szellem elválaszthatatlan egységének ereje, mert az önmegvalósítás beteges hulláma háttérbe szorította az érzelmi intelligenciát, azt az erőt, amely az élet valamennyi területén, valamennyi korosztály számára nélkülözhetetlen. Az érzelmi intelligencia azonban csak szépséggel, katartikus művészi élménnyel, egyetemes és autentikus értékek közvetítésével, valamint olyan önmegvalósító életfelfogással őrizhető meg, amely közösségépítő jelleggel funkcionál. Sőt mindennapi táplálékként öngyógyító hatást kifejtve, elősegítheti és helyreállíthatja a természetes és harmonikus testi – lelki – szellemi egyensúlyt. Minden zenei élmény: fokozza az önértékelést, az önkifejeződést, a kommunikációt, az empátiát, az önuralmat, a memóriát, a szellemi fejlődést, a rendezettség érzetét. Támaszt nyújt, feszültséget old, fájdalmat csillapít, megvigasztal, lelkileg megtisztít, konfliktusoldó, reszocializáló, energetizáló, hangulatjavító, inspiráló, stresszoldó, relaxáló, nyugtató, aktivizáló, emóciós, fantáziát fejlesztő, esztétikai ízlést alakító hatása is bizonyított.

Kodály az éneklést tartotta az aktív zenélés legtermészetesebb módjának. Szerinte „az ének felszabadít, bátorít, gátlásokból, féltékenységből kigyógyít. Koncentrál, testi- lelki diszpozíciót javít, munkára kedvet csinál, alkalmasabbá tesz, figyelemre-fegyelemre szoktat. Egész embert mozgat, nemcsak egy-egy részét. Fejleszti a közösségi érzést. Kifejleszti, csírájában minden emberben meglévő zeneérzékét, ezzel megadja a műveltség alapját, amivel eztán szebbé, gazdagabbá teszi egész életét.” (Uó: Tanügyi bácsik! Engedjétek énekelni a gyerekeket! 304-306. o.)

A hang az önkifejezés egy eszköze. Attól függően intim, vagy intimebb, hogy eszközzel hozzuk-e létre, vagy közvetlenül, például énekléssel. Az eszköz használata ugyanis a külvilággal szemben védelmet jelent, bár a zenélőt fejezi ki, hiszen ő szólaltatja meg általa a zenét, de eszköz nélkül a zenélő sokkal mélyebbről és mélyebben nyilvánul meg.

Sajnos ma már a szóbeli megszólalás is gondot okoz sok gyermeknek és felnőttnek, nemhogy az éneklés! Pedig Kodály figyelmeztet arra, hogy az ének felszabadít! Igen, ha mernének énekelni! De nem mernek sem énekelni, sem érzelmeiket kimutatni, mert szorongnak, félnek

a vélt vagy valós elvárások miatt, helyette sokszor szomatikus tüneteik lesznek, s ezek is meggátolják őket az éneklésben. Dr. Szendi Gábor szerint jól ismert, hogy a nyálkahártyák nagyon

érzékenyek a szorongásra, melynek következményeként a rekedtség, torokkaparás vagy gyulladás, orrdugulás, kötőhártyagyulladás alakul ki. Szemben az elterjedt orvosi nézetekkel, miszerint ilyenkor csak beképzettek a tünetek, fontos kihangsúlyozni, hogy ilyenkor valóban kialakulnak reverzibilis elváltozások a szövetekben, ahogy a szorongás sem pusztán 'lelki élmény', hanem a pszichológiai rendszerek helyzetéhez inadekvát működése. Ez is bizonyítja, hogy van pszichoszomatikus összefüggés a szorongás és a hangadás kapcsolata esetében. Ilyen helyzetben az elvárt teljesítménynek nem megfelelő pl. tiszta, átélt éneklés vagy összefüggő szóbeli megnyilvánulás - önmaguk előtt (s mások előtt) is megszégyenülnek, s ez a frusztráció egy életre összekapcsolhatja a szorongást a hangadással. Pedig mindenféle hangadásnak kommunikációs szerepe van: a gyerek gögicselésének, a bánat sóhajának, az öröm kacagásának, a vidámság hahotázásának, a fájdalom kiáltásának, a düh fogcsikorgatásának, ordításának. A probléma az, hogy a társadalmi viselkedésnormák vélt, vagy tényleges elvárásai miatt - önkifejezési skálánk közel sem ilyen differenciált, inkább csak a szavakra korlátozódik, s e szavakhoz kapcsolódó érzelmeket még olyan esetekben sem jelezzük, illetve mutatjuk ki, vagy csak részben tesszük ezt, amely esetekben ezt a közös megegyezésen alapuló viselkedési szabályaink lehetővé tennék. Nagyon fontos, hogy ismerjük meg magunkat, lelkünket, testünket, érzéseinket; hogy tanuljuk meg rezdüléseinket észrevenni, kifejezni, megérteni és kezelni, mert így másokat is jobban megértünk majd, s empátiánk is érzékenyebb lesz. Erre vezessük rá növendékeinket is. Megkeresni az örömforrást, tenni, dolgozni azért, hogy örülni tudjunk, és örömet adni tudjunk, ehhez lelkierőre van szükség.

Zenepedagógusként szem előtt kell tartanunk a következőket:

1. „Az egyik legcsodálatosabb testtanulási gyakorlat az éneklés. Eközben ugyanis a gyermek agyának olyan virtuóz módon kell a hangszalagokat modulálnia, hogy hajszálpontosan a megfelelő hang jöjjön ki. Ez a lehető legjobb finom motorikus gyakorlat, és ugyanakkor feltétele minden későbbi, nagyon differenciált gondolkodásmódnak is.” (Gerald Hüther német agykutató és fejlődés neuropszichológus, Élet és Tudomány 2009/13)

2. „A hangképzés használata, a játék, beszéd, dudorászás, éneklés során fejleszti a térbeli tájékozódást, a figyelmet, a hangok egymástól való megkülönböztetését és a memóriát. A zenén át az érzékszervek működése finomodik, és a nyelv zenei és ritmikus összetevői elősegítik a magasabb szintű megismerő tevékenységét. A zene segíti az agy és a test együttműködését a hangok együtthangzására, és így a test önmaga egy kifejező eszközzé, hangszerré válik.” (Sally Goddard Blythe A kiegyensúlyozott gyermek című könyve)

3. Az énekhang teljes szépségében akkor szólal meg, ha a légzés, gége, (a hangindítás), a rezonancia viszonyok, és az énekes zene fonetikai jelenségei helyesen működnek. Ahogy a zenei elemek tanítása korosztályonként másfajta megközelítést kíván, ugyanúgy a hangképzésnek is minden szempontból alkalmazkodnia kell az ember életkorához.

4. Mihelyt a lélek szabadon, akadályok nélkül közölheti magát, előáll a hiánytalan művészi hatás. Kodály: Visszatekintés I. (Gyermekkarok) 45 p./ -41 p.

5. „Az énekkel és mozgással telített tevékenység érzelmekkel serkenti az agy működését, változatos hallási, látási, mozgásos (auditív, vizuális, motoros) ingereivel aktivitásra készíti.” (Kokas Klára: Képességfejlesztés zenei neveléssel)

6. „Vannak a léleknek régiói, melyekbe csak a zene világít be.” (Kodály)

7. „Van az emberi érzés- és gondolatvilágnak egy rétege, amit csak a zene tud kifejezni, és semmi más.” (Kodály)

8. „A zene azon hatalmas eszközök egyike, amellyel a pedagógusok a lélek formálására rendelkeznek.” (Duhamel)

Előfordulhat, hogy a hangadó szerv teljesen egészséges, mégis hang alig vagy egyáltalán nem keletkezik. A jó hangfunkcióhoz több szükséges, mint a jó szervi működés. Szükséges az egész organizmus, az egész személy belső készletettsége, hogy a szerv teljes mértékben megfeleljen feladatának. Ha minden rendben van, akkor jó a hangulatunk, és akkor van rendben a hangunk is. A hang azonban visszahat a hangulatra és javíthatja azt. A hangélmény visszahat a személyiségre: A hangtudatban mindig változik lényünk, ami annyit jelent, hogy amikor a saját hangomat megtapasztalom, és intenzíven megélem, valami megváltozik a személyiségemben.

„Mihelyt a lélek szabadon, akadályok nélkül közölheti magát, előáll a hiánytalan művészi hatás.” (Kodály: Visszatekintés I.-Gyermekkarok)

Csak az aktív zenélés, éneklés s az ahhoz kapcsolódó igazi élmény adja a zenéről a hiteles tudást, s adja a valódi érzelmi meg- és átélés lehetőségét.

- az aktív zenélésnek személyiségformáló hatás, ereje van;
- az élményen alapuló, a zenei tudásnál sokkal tágabb, a személyiségfejlődés szempontjából különösen fontos tapasztalatokra már megelőzési céllal is nagy szükség lenne
- a pszichés eredetű problémák, és a pszichoszomatikus megbetegedések számának rohamos emelkedése figyelmeztető jel, melyet a zenélés, a művészetekkel való foglalkozás megelőző

lehetőségei szempontjából figyelembe kellene venni az oktatás alsó, középső és felső szintjén egyaránt.

- a hangnak, az éneklésnek közlő, önkifejező funkciója mára nagyrészt elveszett, s ennek újratanulása segíthetné egyrészt a pszichés problémák megelőzését, másrészt az örömteli éneklés, zenélés élményének megszerzését mindenki számára
- A cél (önkifejezés, öröm, személyiségfejlesztés) összekapcsolja a zenei nevelést a zeneterápia hasonló célkitűzéseivel. A zenei nevelés és a zeneterápia nem kioltják, hanem erősítik egymást. Cél: a harmonikus emberi lélek kialakítása. Fontos egy felszabadult, kreatív és sikerélményt nyújtó légkör megteremtése, amelyben lehetőség nyílik a felszabadult önkifejezésre, az önmagunkra és egymásra figyelésre, kommunikációra zenén és mozgáson keresztül. Eredményképpen oldódnak azok a blokkok, melyek gátolják a megfelelő viselkedést, teljesítményt.

Az éneklés, zenélés önmaga olyan élményt ad a tevékenységet folytatóknak, ami belső összerendezettséget eredményez. A zene képes felkelteni és fokozni az aktivitást, feszültséget szabályoz, indulatokat kelt és levezet, nyugalmat teremt, a legkülönbözőbb érzelmeket mobilizálja, serkenti a képzeletet, képzettársítást, fantáziát, emlékeket; befolyásolja a közérzetet, alakítja a viselkedést. Mindezek mellett jelentős az esztétikai hatása. Beszéd nélkül is kapcsolatot teremt a gyermekek között, segít a gátlások leküzdésében, és a feszültségek oldásában, és felébreszti a szunnyadó képességeket. Különösen ajánlatos az éneklés, zenélés: tanulási nehézségek, tanulási zavarok, magatartási zavarok, önkifejezési problémák, kapcsolatteremtési nehézségek, gátlásosság, közösségbe illeszkedési nehézség, figyelemösszpontosítás nehézsége, és figyelemzavar esetén! Azok a gyerekek, akik megtapasztalják a zene varázslatos erejét, szívesen barangolnak a hangok, ritmus és a lüktetés csodálatos világába.

„Mindenik embernek a lelkében dal van, és a saját lelkét hallja minden dalban. És akinek szép a lelkében az ének, az hallja a mások énekét is szépnek.” Babits Mihály

Mai rohanó világunkban egyre több olyan gyerekekkel találkozunk az ember, akik valamilyen hangképzési zavarban és / vagy hangképzési hibában szenvednek. Ezek mind visszavezethetők a rossz testtartásra, nem megfelelő levegővételre (magas légzés; üres légzés), különböző izmok alul-, vagy túlműködésére, a test túlfeszítettségére vagy éppen petyhüdt tartására, az ajkak és a nyelv nem megfelelő mozgására, a természetellenes szájnnyitásra, sőt mindennek pszichés okai is vannak. Ezek mind befolyásolják a gyerekek személyiségének fejlődését. Ugyanakkor különbséget kell tennünk a hangképzési hibák és a hangképzési zavarok között.

Hangképzési zavarok alatt a beszédhang különösen rossz hangzását értjük, amely minden esetben károsító hatással van az énekhangra is. Itt a beszédhang és az énekhang is károsodást szenved. Ennek

gyógyításához, javításához feltétlenül a képzett hangképzéstanáron kívül foniáter, logopédus, illetve terapeuta segítségére is szükség van.

Hangképzési zavarokra utalhatnak a következők:

1. Ha gyermek beszédhangja:

- jóval mélyebben szól, mint az ugyanilyen korú gyerekeké
- jóval magasabban szól, mint a többi gyereké
- élesen, visítva szól
- túl halkán szól
- túl hangosan szól
- suttogva, akadozva. szinte hallhatatlanul szól
- nyomottan, préselten, túlzott feszességgel szól
- rekedten szól
- fátyolosan szól
- egyhangúan, monotonon szól

2. Ha a gyermek hallhatóan, kapkodva veszi a levegőt

3. Túl gyorsan, hadarva beszél.

4. A beszédhang torz és érthetetlen.

Ha a gyerekek beszédhangja rekedten és préselve vagy túl mélyen szól, akkor az éneklésnél egyáltalán nem találják a hangokat. Hosszabb, tartósabb terhelés következtében az izmok teljesen elfáradhatnak és a hangszálak komplett zárása teljesen lehetetlenné válik. Ennek következménye, a levegős és erőtlen beszédhang és a kapkodó levegővétel.

A *hiperfunkcionális diszfónia* a hangképzési zavarok leggyakoribb formája a gyerekeknél, ami a hangképző szervek túl erőteljes használatán, túleröltetésén alapszik, melynek következtében a hangszálak állandóan túlterheltek.

A hangképzési zavarban szenvedő gyerekek:

- kommunikációs képessége korlátozott
- érzéseket, hangulatokat rosszul tudják kifejezni
- problémájuk van a beszéddel
- nem szívesen olvasnak fel hangosan az iskolában
- gyakran nem tudnak együtt énekelni a többiekkel, mert a hangokat egyáltalán nem találják (Nem keverendő össze a „dörmögve” éneklőkkel!)

Hangképzési hibák esetén a hangproblémák elsősorban az énekhangban jelentkeznek, itt hallhatóak jól, melynek bár nincs nagyon veszélyes károsító hatása a beszédhangra, de az esetek többségében megfigyelhető negatív következmény a beszédhangban is. (pl. levegős énekhang – levegős, fátyolos beszédhangot is eredményezhet). Ezek a hibák megfelelő gyakorlatokkal, célzott fejlesztéssel, kitartással, türelemmel és idővel javíthatók, hangilag képzett, a gyerekhangok sajátosságait jól ismerő hangképzéstanárok, illetve kórusvezetők segítségével.

Egy rekedt vagy rikácsoló hangzású gyermekhang nem természetes!

A gyermekhangokat fokozatosan, lépésről-lépésre, az életkornak megfelelően fejleszteni kell.

A test lanyhasága vagy túlfeszítettsége egyaránt hangképzési problémákat eredményeznek.

Központi szerepet játszik a hangképzésnél a fül, az agy és a hang közötti harmonikus kapcsolat. Ha e három terület között nem megfelelő az együttműködés, akkor keletkeznek a hangképzésben hibák és zavarok.

Első lépésben tisztázzuk, hogyan szól, és hogyan nem szólhat egy egészséges gyermekhang, egy fiatal lány illetve fiú hang a mutálás után.

*Milyen az egészséges gyermekhang?*

- világos színű, könnyű, vékony, fejhangszerű, lebegő, fénylő, csillogó, csengő, mozgékony, nem levegős, nem mesterkelt, nyomás nélküli, természetesen nem túl hangos, mély regiszterben könnyű

*Hogyan nem szólhat a gyermekhang?*

- keményen, nehézkesen, túl hangosan, sötét színezetben, fénytelenül, durván, nyersen, érdesen, levegősen, rekedten, préselve, rikácsolva, nem mozgékonyan, görcsösen, mély regiszterben túl vastagon (testesen) és ugyanakkor magas regiszterben gyéren, üresen.

*Milyen az egészséges fiatal lányhang a mutálás után?*

- kerek, teltebb és nőiesebb, mint a gyermekhang, fénylő, sugárzó, puha, lágy, csengő, rugalmas, lendületes, mozgékony, nem levegős, mély regiszterben is erőteljes.
- A mutálás miatt időnként rekedtes időszakok vannak, amik maguktól eltűnnek.

*Hogyan nem szólhat a fiatal lányhang a mutálás után?*

- gyerekesen, csipogóan, nazálisan, üresen, gyéren, levegősen, lenehezítve (mozgékonyosság nélkül), csak mellhangon, rekedten, rikácsolva, görcsösen nyomással, mesterkélten, operai hangon, túl sok vibratóval

*Hogyan szól egy fiatal férfihang közvetlen a mutálási időszak után?*

- korlátozott hangterjedelemben, még kicsit rezgő, kicsit kemény és merev, néha kicsit csikorgó, néha rekedt és nyers, merev és fénytelen

Hangképzési hibák okai:

1. Megbetegedés:

A légút krónikus megbetegedése, különösen az asztma és pszeudokrupp, súlyos köhögés vagy a légút nyálkahártyájának allergiás reakciója, ami gyerekeknél gyakran és jelentős befolyással van a hang fejlődésre és hangi képességekre.

## 2. A gyakorlás hiánya

Ha a gyerekekkel egyáltalán nem vagy csak keveset éneklünk, akkor ők nem tudnak a hangképzéssel kapcsolatban tapasztalatot szerezni. Ennek következtében a hangérzékelésnek és a hang produkálásának együttműködése nem jön létre. Pl. a hiányzó gyakorlás miatt van az, hogy a gyerekek egy része „dörmögve, morogva” énekel.

## 3. Hibás, rossz példakép

Sok fiatal az ő pop kedvence hangjának utánzásában találja meg a saját hang kifejezési lehetőségeit. Ezt gyakran jelentős erőfeszítéssel (nyomással, préseléssel) vagy egyes rezonancia területek túlhangsúlyozásán keresztül (pl. izolált mellregiszter vagy nazalitás), illetve üres, gyerekes vagy durvább rekedtes hangadással éri el.

## 4. „Magas légzés”

A belégzés többnyire a mell-, és a bordaközi izmokkal történik, melynek látható jele a mellkas és a vállak felemelkedése, magasra húzása. A felső bordák megnagyobbodnak, megemelkednek, hogy több levegőt tudjon beszívni a gyerek eközben a rekeszizom csak kicsit vagy egyáltalán nem vesz részt aktívan a légzésnél.

### A leggyakoribb hangképzési problémák:

1. éneklés levegős, fátyolos hangon
2. éneklés üres, vékony (gyér) hangon
3. éneklés nyomott, préselt, feszített hangon
4. éneklés rikácsoló hangon
5. éneklés izolált mellhangon
6. éneklés „dörmögő, brummogó” hangon

A fent említett hangképzési hibákat, azok élettani és látható jeleinek felismerése, okainak feltárása után rendkívül jól lehet javítani célzott énekgyakorlatokkal, képek, képzetek, mozgások segítségével.

A hangképzési hibák, ahogy már említettem, megfelelő gyakorlatokkal, célzott fejlesztéssel, kitartással, türelemmel és idővel javíthatók, hangilag képzett, a gyerekekhangok sajátosságait jól ismerő hangképzéstanárok, illetve kórusvezetők segítségével. Fontos a gyermekhangok sajátosságának alapos ismerete, hiszen anélkül nem tudják eredményesen javítani a tanárok a hibákat. Lényeges lenne különválasztani a gyerekekhangokkal is foglalkozó hangképzéstanárokat a magánének tanároktól, hiszen az utóbbiak csak és kizárólag a mutálás lezajlását követően, tehát 16 éves kor utánra vonatkozó, arra alkalmas magánének tanítási módszert tanultak és alkalmazzák, így nem tudják hogyan, milyen módszereket kellene alkalmazni a gyerekek hangképzésekor. Jó hangképzéstanár meggyőződésem szerint ének-zene tanár, karvezető képesítéssel rendelkező és egyben gyermek és/vagy



ifjúsági kórusok kórusvezetőiből kerülnek ki némi továbbképzés után. A gyermekhangképzés egyéni vagy kis csoportos (2-3 fős) formában lenne a leghatékonyabb. (Nálunk a Kodály Zoltán Magyar Kórusiskolában már 25 éve ilyen keretek között zajlik a hangképzéstani tanítás). Fontosnak tartom, hogy a jelenlegi ének-zene tanárképzésnél is jelenjen meg a gyermek és ifjúsági hangképzés tantárgy, mivel ők is gyermekhangokkal fognak foglalkozni. Nagy jelentősége lenne a hangképzés tantárgy, mint szabadon választható tárgy felvételének az alapfokú művészetoktatás zeneművészeti ágának tantervébe. Egyrészt a zeneiskolákban működő gyermek-, és / vagy ifjúsági kórusok tagjainak egyéni hangképzési lehetőségeként szolgálna, amely a kórushangzást nagyon pozitív irányban befolyásolná, másrészt lehetőséget teremtene minden diák testtartásának, légvételének, izomműködéseinek, hangadásának helyreállítására is, amely előnyös lehet minden hangszeres tanuló gyermek számára, akik a tanultak hasznát vehetik a hangszerórán, szerepléseken, vizsgákon. A hangképzés személyiségfejlesztő hatása nagymértékű, amit nem szabad figyelmen kívül hagyni.

### Alexander-technika

A helyes testtartás helyreállításához és a könnyű levegővétel begyakorlásához nagyon ajánlom az Alexander-technika alkalmazását már kisgyermekkorától kezdve minden korosztálynak! Az Alexander-technika több mint száz éve az énekesek eszköze szakmájuk megalapozására és/vagy képességük tökéletesítésére. Rodd-Marling mondta az éneklés megfogalmazásakor, az éneklés és légzés mechanizmusát az a vágy tartja mozgásban, melyet önmagunk kifejezésre juttatása mozgat. Ám az önkifejezés fokozására az élet más területein is hajlamosak vagyunk arra, hogy mindent beleadva, izmainkat megfeszítve, erővel hozzuk ki magunkból a legtöbbet. Ez nem minden helyzetben előnyös, mivel ilyenkor a legtöbb izomcsoportot egységesen feszítjük meg, nem természetes tónusában megőrizve azokat az izmokat, melyeknek az adott szituációban bizonyos nyitásokat kellene, hogy lehetővé tegyenek. A nyak szabadsága, és minden apró részletének feszültségmentessége elengedhetetlen az énekléshez. Figyelembe véve a tényt, hogy szervezetünk egységes rendszerként működik, nem szabad megfeledkeznünk a többi testrészünkről sem, melyek működése hatással van a másokra.

Az Alexander-technika:

- megtanítja, hogy hogyan használjuk ki gerincünk teljes hosszát (a szokásos összegörnyedés helyett)
- hogyan nyissuk mellkasunkat
- hogyan szabaduljunk meg a felesleges feszültségtől
- a mozdulatokat vezetve segít megérezni, hogy testünk hogyan működik optimálisan, rendszerként.

A kifejezésre juttatás vágya nélkül hangképző szervünk nem tud együtt működni az egészszel, mint rendszerrel. Ha valaki ekkor énekelni akar, figyelme főként torkára koncentrálódik és úgymond „csinálja” az éneklést.

*Mi az a hangképző szerv, mellyel a zenei világban csodát lehet művelni?*

Kissé elvont megfogalmazásban, ez az a részünk, mely fejünk tetejétől a talpunkig átjár bennünket, és amihez hozzátartozik a tüdőnk és a gége is. Mindezek több apró részből állnak, és mindnek ébernek és aktívnak kell lennie, mielőtt az „egész” működni kezdene.

Ha a légzés, gége, (a hangindítás), a rezonancia viszonyok, és az énekes zene fonetikai jelenségei az ember életkorához alkalmazkodva helyesen működnek, akkor megszólal az énekhang a maga teljes szépségében.

### **Szociális készségek fejlesztése zenetanulással**

A szociális készségek fejlesztése nagyon fontos gyermekkorban.

A gyerek a szociális készségeket a családban a szülőktől, közösségekben, az óvodában, iskolában, a tanároktól, mint közvetítőktől (mintáktól) sajátítják el.

A játék a legfontosabb eszköz, hogy megtanulják a megfelelő szociális készségek végrehajtását, teljesítését. A zenés, dalos játékok szerepe jelentős, mely egyesíti a szociális (társadalmi) csoportokat, a magának élőket a csoportba vonzzák, stimulálja a részvételt, részesedést és az egyszerű zenei tevékenységeken keresztül: alárendeli az egyéni kívánságot a csoport céljainak (kooperáció, együttműködés). Megkülönböztetünk gátlásos és nem gátlásos gyerekeket. A gátlásos gyerekeknek meg kell tanulniuk „szembeszállni” önmagukkal, kezdeményezni; beszédük, énekük hangerején változtatni (növelni) és egyenesen állni. Ezzel szemben a nem gátlásos gyerekeknek el kell sajátítaniuk az alkalmazkodás különböző formáit, gátlást, érzelem-szabályozást és főként az empátiát.

Zenei tevékenységekből tanult szociális készségek:

- pozitív összefüggések, kapcsolatok létesítése és pozitív kölcsönhatás fenntartása a társakkal
- szerephez jutás igazságosan felváltva
- érdeklődés mutatása a másik iránt
- a társak elfogadása és élvezése
- kölcsönhatás nem verbálisan más gyerekekkel, mosollyal és biccentéssel
- együttműködés mutatása
- készségek tudatos töltése, önbizalom növekedés
- önkontroll
- empátia
- előadás csoportban – növekedik a tanulók önbizalma, társadalmi hálózatok, csoporthoz tartozás érzése. Segíti az egyéni tanulást, támogatják egymást, és összefognak a csoport céljaiért.

## **A zenei nevelés pszichológiai hatásai**

Barkóczy Ilona és Pléh Csaba Kodály zenei nevelési módszerének pszichológiai hatásvizsgálatakor az alábbiakra mutatott rá:

- A zenével rendszeresen, szisztematikusan foglalkozó, katartikus zenei élményben részesülő gyerekek kreativitása, gondolkodásuk áradása, hajlékonysága, eredetisége, fantáziája, feldolgozó készsége kimutathatóan fejlődött.
- Kimutatható a zenei nevelésnek a kulturális hátrányt kompenzáló hatása
- Megnö az intelligencia és a kreativitás korrelációja
- A kreativitás az emocionális érzékenységgel és az élményfeldolgozásra, belső kontrollra utaló jegyekkel kapcsolódik össze.

A gyerekeknek – legyenek azok óvodások vagy gimnazisták - a zenei foglalkozás folyamán feltétlenül aktívan kell zenélniük. A művészi katarzisz iránti fogékonyság csak a saját maga által végzett zenei produkció útján kelthető fel.

Freud óta tudjuk, az öröm aktivizál. Zenélésre nagyon is van igényük a fiataloknak, különben nem lenne ennyi zenekar, lelkes gitározó, akik sokszor minden előtanulmány nélkül kezdenek muzsikálni. De ezt az aktív zenélő kedvet – amiben örömet lelik -, többnyire sajnos nem az iskola élesztette!

## **Belső világunk fejlesztése**

Belső világunknak alapvető szerepe van abban, hogy milyen hatékonysággal tanulunk, hogyan tudjuk elraktározni és előhívni az információkat. Az agyhullámok és a kreativitás összefüggéséről Dr. Freund Tamás agykutató vizsgálatát foglalom össze röviden. Belső világunknak hatása van a tanulási és memória folyamatokra.

Az agykéreg felelős a tudatos érzékelés, tanulás, memória folyamataiért; megtervezi, levezényli mozgásainkat, cselekedeteinket; itt keletkeznek eredeti új gondolataink, érzelmeink, motivációink; elhelyezi az „ÉN”-t az anyagi világban, az agyak hálózatában. Érzelmeink, motivációink, több ezer éves kulturális örökségünk együttesen „belső világunkat” jelentik.

A belső világ a szelektív figyelem biztosítója; elősegíti a többféle érzékszervi modalitás közötti asszociációt a tudatos érzékelés és előhívás során; az emlényomok tartósabbá, könnyebben előhívhatókká válnak; a kreativitás kulcsa.

Hangulatbetegségeink (szorongás, pánikbetegség, depresszió) a belső világ idegpályáinak kóros működésére vezethetők vissza.

A két legfontosabb nevelési / önnevelési feladat a kreativitás szemszögéből:

1. Meg kell teremteni az IGÉNYT arra, és a FELTÉTELEIT annak, hogy maradjon idő az agyi kapacitás a belső világ részvételére a tanulási folyamatokban, hogy impulzusai a szinkronizáció segítségével hatékonyabbá tegyék a tárolást, és fokozzák az előhívhatóságot.
2. A „belső világ”-ot fejleszteni kell: az érzelem-gazdagság, motiváció, erkölcsiség növelésével, a kulturális hagyományok jobb átörökítésével.

Az információ-robbanás és a globalizáció korában veszélyben az IGÉNY:

1. Adaptációs nyomás alatt az emberi agy: Terjednek a drogok, alkoholizmus, a pszichiátriai és neurológiai betegségek.
2. A kulturális örökség továbbadása egyre rosszabb hatásfokú: a társadalmi fejlődés torzszülötteket produkál, ilyenek a terrorizmus, vallási szekták, elmagányosodás, és önzés.
3. Önzés: - kulturális hagyományok rossz átörökítése  
- kis közösségek hiánya
4. Nem marad idő, agyi kapacitás a belső világ impulzusainak bevonására a tanulási folyamatokba
  - felületes információszerzés – csökkent kreativitás
  - érzelmek kikapcsolása – lelki elsivárosodás
  - a gyermekeknél a pecsétlenyomó szerkezet még kialakulóban van: a számítógépes játékok virtuális valósága, az agresszivitást sugárzó filmek torzulttá, hiteltelenné alakítják.

Hiába vannak meg a feltételek és az igény a belső világ bevonására, ha az szegényes és hiteltelen! A „belső világ” gazdagításának legfontosabb eszközei: művészeti nevelés, katartikus élmények; erkölcs-etika oktatás, példaadás; kis közösségek létrehozása, fenntartása

Tehát Dr. Freund Tamás is megerősíti a kutatásaira alapozva, hogy korunkban nagyon nagy jelentősége van a művészeti és egyben a zenei nevelésnek és a kórusban (kis közösségben) való éneklésnek. Így ezért is nagy, de ugyanakkor hálás és szép feladat hárul a zenetanárookra.

### **A jó tanár jellemzői**

A jó tanár folyamatosan figyel, tudatosan elemzi a munkáját; tudja, hogy mit, miért, hogyan csinál és semmiképpen sem rutinból dolgozik. Folyamatosan figyel, értékeli és módosítja az alkalmazott módszereket, és közben tudatosan irányítja szakmai fejlődését is. Semmiképpen sem megfelelő hozzáállás a megszokáshoz és egy már korábban bevált módszerhez való görcsös ragaszkodás. A megfigyelésre, elemzésre és értékelésre való képesség a pedagógiai professzió alapja.

A professzionális pedagógus olyan gazdag eszköztárral rendelkezik, amelyben szinte minden helyzetre van megfelelő megoldás. Gyakran észre sem veszi, hogy valamilyen módszert alkalmaz, de ha rákérdeznek, mit miért úgy csinált, ahogyan, akkor meg tudja mondani az okát. A reflektív magatartásnak az egész életpályát végig kell kísérenie, nem állhat meg a kezdeti szakasz különböző módszerekkel való próbálkozásai, sikerei és kudarcai után. A tapasztalat és a tanításban eltöltött idő még senkit sem tesz automatikusan kiválónak vagy „szakértővé”, ehhez reflexióra is szükség van.

A pedagógus az óráján gyakorlati tapasztalatokat szerez, majd végiggondolja miért volt sikeres a tanítás és hogyan lehetne fejleszteni a módszert. Szakirodalom rendszeres olvasása, kollégákkal való beszélgetések során továbbfejleszti a koncepciót, majd kipróbálja az új, fejlettebb verziót.

A reflexió egyrészt ösztönöz arra, hogy jobban megértsük a tanulókat, szükségleteiket és képességeiket másrészt a reflexió a fejlődés kulcsa. Fejlődni csak úgy lehet, ha elgondolkodunk azon, ami történt, elemezzük és további tudást és új utakat keresve folyton kísérletezünk.

Tanácsok fiatal kollégáknak:

- Mindig írjanak óra vázlatot
- Óra végeztével fogalmazzák meg mi történt és mit tapasztaltak az órán; milyen hatásai voltak a tetteinek; hogyan érezték saját magukat az órán; a történések közül mi volt rossz és mi volt jó; miért történt úgy, ahogyan történt
- Majd a leírtakat célszerű elemezni és következtetéseket levonni.
- Végül gondolják végig, és tervezzék meg, hogy legközelebb mit fognak másképp tenni.
- Kérjenek tanácsot tapasztaltabb, idősebb kollégától
- Rendszeresen olvassanak szakfolyóiratokat és szakirodalmat
- Vegyenek részt zenepedagógiai konferenciákon, pedagógus továbbképzéseken az ismeretek bővítése és napra készen tartása, új módszerek megismerése érdekében.

### **Utószó**

A pszichés eredetű problémák, és a pszichoszomatikus megbetegedések számának rohamos emelkedése figyelmeztető jel, melyet az éneklés, a zenélés, a művészetekkel való foglalkozás megelőző lehetőségei szempontjából figyelembe kellene venni az oktatás alsó, középső és felső szintjén egyaránt. A hangnak, az éneklésnek közlő, önkifejező funkciója mára nagyrészt elveszett, s ennek újratanulása segíthetné egyrészt a pszichés problémák megelőzését, másrészt az örömteli éneklés, zenélés élményének megszerzését mindenki számára. A cél (önkifejezés, öröm, személyiségfejlesztés) összekapcsolja a zenei nevelést a zeneterápia hasonló célkitűzéseivel. A zenei nevelés és a zeneterápia nem kioltják, hanem erősítik egymást. Cél: a harmonikus emberi lélek kialakítása. Fontos egy felszabadult, kreatív és sikerélményt nyújtó

légkör megteremtése, amelyben lehetőség nyílik a felszabadult önkifejezésre, az önmagunkra és egymásra figyelésre, kommunikációra zenén és mozgáson keresztül. Eredményképpen oldódnak azok a blokkok, melyek gátolják a megfelelő viselkedést, teljesítményt.

### IRODALOM:

Andreas Mohr: *Handbuch der Kinderstimmgebung*; Schott, Mainz, 1997

Asztalos Andrea: *Dallamírás a zeneiskolában*, Parlando, 2012/3.

Asztalos Andrea: *Kottaolvasás – lapról éneklés*, Parlando, 2013/3.

Asztalos Andrea: *A gyermekek és fiatalok hangképzése, hangképzési problémái*, Parlando, 2014/2.

Babits Mihály: *A második ének* (1928)

Barkóczi Ilona és Pléh Csaba: *Kodály zenei nevelési módszerének pszichológiai hatásvizsgálata* (Kecskemét, 1977, Bács megyei Lapkiadó Vállalat) c. könyvből

Christiane Wieblitz: *Lebendiger Kinderchor*; Fidula Verlag, 2006

Erős Istvánné: *Zenei alapképesség*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1993,

Evemarie Haupt: *Hangterápia*; Holnap Kiadó, 2006

Falus Iván: *Didaktika*; Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp. 2003

Freund Tamás: *Agyhullámok és kreativitás*, PTE Nyitott Egyetem 2014.

Hámori József: *Az emberi agy és a zene*, Hang és lélek, Budapest, Magyar Zenei tanács, 2002

Heinrich von Bergen: *Unsere Stimme*; Müller & Schade Verlag, Bern, 2002

Horváth H. Attila: *A pedagógus-kulcskompetenciák szerepe a tanulók versenyképességében*, [www.ofi.hu](http://www.ofi.hu)

Hunya Márta: *Reflektív pedagógus- reflektív gyakorlat*, 2014, [www.ofi.hu](http://www.ofi.hu)

Kokas Klára: *Képességfejlesztés zenei neveléssel*, Zeneműkiadó, Budapest, 1972.

Kodály: *Visszatekintés I.(Gyermekkarok)*, Zeneműkiadó Vállalat, Budapest, 1982

Lindbergerné Kardos Erzsébet: *Zeneterápia*; Kulcs a Muzsikához Kiadó, 2005

Paul Lohmann: *Stimmfehler – Stimmerberatung*; Schott Verlag, Mainz,

Paul Nitzsche: *Die Pflege der Kinder-, und Jugendstimme*; Schott, Mainz, 1970

Robert Macdonald-Caro Ness: *Alexander-technika*, Scolar Kiadó, Budapest, 2007

Sabine Horstmann: *Chorische Stimmgebung*; Verlag Merseburger,

Ulla Beushausen: *Kindliche Stimmstörungen*; Schulz-Kirchner Verlag, 2009

1996

Urbánné Varga Katalin: *Zene és terápia; Zeneterápia, Kulcs a Muzsikához* Kiadó, Budapest, 2005

A tanárképzés képesítési követelményei. ELTE PPK, kézirat, 2005

-

-

-

Asztalos Andrea Parlandóban ([www.parlando.hu](http://www.parlando.hu)) eddig megjelent írásai:

*Asztalos Andrea: A dallamírási készség (2012/3.)*

*Asztalos Andrea: Gyermekek és fiatalok hangképzése, hangképzési problémái (2014/2.)*

*Asztalos Andrea: Kottaolvasás – lapról éneklés (2013/3.)*

-

-

-