

Egy továbbképzés tanulságai *Zenei munkaképesség-gondozás 2017*



A februári találkozó résztvevői a BMC-ben (Kégl András fotója)

Közel 150 kolléga vett részt a zenei munkaképesség-gondozás (ZMG), vagy másképpen Kovács-módszer idei ötrészes továbbképzés-sorozatán, mely – mint egy öt tételes szvit – egészében és részenként is hallgatható volt. Egy-egy alkalommal 60-70 résztvevő jött el a Budapest Music Center és a Lajtha László Zeneiskola helyiségeibe. Kivételes pillanatokkal ajándékozott meg bennünket a Kurtág házaspár, akik egyik alkalommal ellátogattak hozzánk, és velünk töltöttek egy kis időt. Ők a ZMG programnak mind a mai napig hívei és példaadó résztvevői.

A tekintélyes hallgatói létszám ismeretterjesztés szempontjából is nagyon biztató. Ha a 150 zenetanár mindegyike legalább húsz növendéket tanít, akkor az ő közvetítésükkel akár háromezer zenélő fiatal is megtapasztalhatja a ZMG előnyeit. Felnőttek és gyerekek olyan értékes gyakorlati ismeretekre tehetnek szert, amelyek nem szerepelnek a hivatalos tananyagban semmilyen tanulmányi fokon. Íme a főtémák:

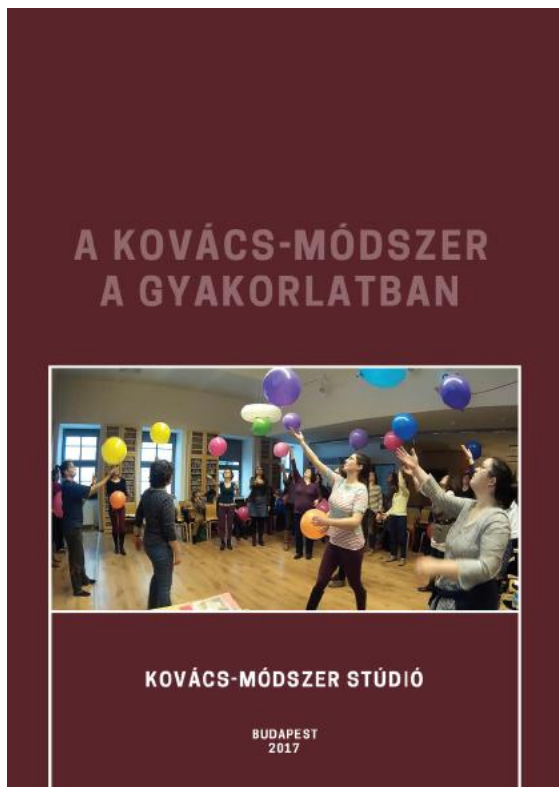
- Az elfáradás enyhítése
- A merevség, görcsösség feloldása
- A súlyos lámpaláz csillapítása
- A hangszerjáték manuális-fizikális előkészítése és korrekciója az előképzőben és a hangszeres órákon
- A megerőltetések, a fájdalmak és a tartástorzulások megelőzése
- A muzsikáló kéz gondozása
- A légzés jelentősége a zenélésben
- Zeneórai frissítő és lazító mozgások

- Az idegi-fizikai teherbírás felmérése
- Fizikális felkészülés főtárgy-órára, koncertre, felvételizésre, vizsgára
- A fokális disztónia rejtélye
- A tehetség és munkaképesség megítélésének tévedései
- A zenélés szürke eminenciása: a vegetatív idegrendszer
- A zenélés pszichés-idegrendszeri problémái: elszürkülés, kiégés, gátlások, figyelemzavarok, memóriazavarok, motivációvesztés
- Zenészek körében ismert egészség-gondozó módszerek
- Okosan pihenni: zeneszerű életrend a szünidőben
- A zenetanár munkaképesség-gondozása, mozgásprogramok felnőtteknek.

A résztvevők visszajelzése arról adnak hírt, hogy nagyszerű partnerekre találtunk, akik már az első találkozásnál felismerték a ZMG jelentőségét és ma már alig halaszthatóan szükséges voltát a zeneoktatásban és a művészi gyakorlatban.

„Micsoda kincs van ebben az országban, amelyet az iskola nem ismer”, írja Sz. Ádámné. „Mennyire hiányos vagy teljesen hiányzik a zenei módszertanunk és maga a rendszeres, tervszerű foglalkozás a zenészekkel”, mondja V. Kamilla. Sz. Orsolya így nyilatkozik a továbbképzésről: Nagy élmény volt részt venni benne. Ez a 30 óra csak egy kis ízelítő, de már önmagában is átformálja a gondolkodásunkat a tanításról, fejlesztésről, tehetségről, és rávilágít az ezek háttérében meghúzódó, a szervezetben lejátszódó folyamatokra, valamint arra, hogyan lehet ezeket a folyamatokat pozitív irányba befolyásolni.

A hallgatók dolgozataiból könyv is született „A Kovács-módszer a gyakorlatban” címmel. A kollégák írásai drámai összképet tárnak elénk a zeneoktatás mindennapjairól, problémáiról és lehetőségeiről. A könyvnek ezt a címet is adhatnánk: „A 21. század kihívásai.” Olyan témák kerülnek itt terítékre, melyekről nem beszélnek semmilyen hivatalban.



54 szerző tanulmánya a Kovács-módszer alkalmazásáról

Diszkrét hallgatás rejti például azt a mérhetetlen tömegű ingyenmunkát, mellyel a tanárok önzetlen hivatásszeretetből, elképesztő időáldozattal, tanórán felül készítik föl a tehetséges növendékeket a megmérettetésekre. Szabad-e ezt fizetség nélkül elfogadni, elvárni, és az intézményeknek ebből rendszert csinálni, immár évtizedek óta változatlanul?

Egybehangzóan hibáztatják a zenetanárok a mai közoktatási gyakorlatot, mely évről-évre nagyobb terhet ró a gyerekekre. Íme, néhány idézet a könyvből:

„A közoktatás nem alkalmazkodik a jelenlegi gyermekmodellhez.”

„A jelenlegi oktatási rendszer nincs átgondolva.”

„A mai közoktatási rendszer irreális elvárásoknak teszi ki a diákokat, akik közül rendkívül sokan vegetatív tünetekkel küszködnek nap, mint nap: A mai gyerekek szorongásban élik meg a gyerekkorukat.”

„Embertelennek és rombolónak tartom egy nyolc éves számára a 12 órás munkaidőt.

„A mai gyerekek mozgásellátása drasztikusan lecsökkent, ami fejlődési zavarokat

okoz. Ennek ellenére még több ülésre kényszerítik őket a nagymennyiségű leckével.”

„A digitális oktatás világában egyre több a tanulási és sok egyéb problémával küzdő gyermek..”

„Fizikai kondíciójuk, állóképességük a mindennapos testnevelés ellenére elég silány.”

„Ezeket a gyerekeket nem hagyják élni, és nem hagyják őket egészséges gyerekként élni.”

„Reggeltől délutánig a padban ülnek, kimerültek, szétszórtak, türelmetlenek.”

„Nagy probléma az egyre nagyobb mértékű figyelemzavar, szellemi fáradtság, neurotikus betegségek, tanulási zavarok.”

„Zenei eredményt egyre nehezebb, sőt inkább lehetetlen azon az úton elérni, ahogyan 15-20 évvel ezelőtt.

„A klasszikus zeneoktatás a ma gyerekénél szinte egyáltalán nem működik.”

A könyvben a zenetanári képzés hiányairól is szó esik:

„Visszatekintve, és már jó pár év tapasztalattal a hátam mögött, azt mondhatom, hogy a zenész tanulók testi-lelki gondozására az egész oktatási rendszer nem fordított és jelenleg sem fordít kellő figyelmet sem alapfokon, sem közép, illetve felsőfokon. Jó magam sem tanultam semmit a hospitálási alkalmakon, a tanítási gyakorlaton, a módszertani órákon arról, hogyan lehet megelőzni a bajokat. 2007-ben diplomáztam, ami még nem volt annyira régen, de az előbb említett tantárgyak esetében szinte mindig csak a hangszerjáték technikai oldala volt kihangsúlyozva.”

A szerzők az elhallgathatatlan gondok mellett jól látják a megoldás lehetőségét is, melyet a zenei munkaképesség-gondozás programja kínál. Ilyen túlterheltség mellett a növendékek tanulásra való alkalmassága nem várható el, az alkalmasságot tudatos gondozással kell megteremteni.

„A Kovács-módszerben megtaláltam mindazt, amit más metodikákban nem leltem”

„A zenei munkaképesség-gondozás programjában számos olyan elemet találtam, amely alkalmasnak látszik a problémák enyhítésére.”

„Ez egy olyan edzés- és életmódprogram, mely segít megteremteni mindazokat a fizikumbeli és idegrendszeri feltételeket, amelyek a kitartó gyakorláshoz és a biztos szerepléshez szükségesek.”

„A zenetanár segítségével elkerülheti a növendék a foglalkozási ártalmakat. Szerencsés minél korábban megismertetni a gyerekekkel ezt a módszert.”

„Ez a program valóságos kincseshánya.”

A továbbképzés nyomán a résztvevő tanárok már egészen rövid idő után is nagyszerű sikerekről számoltak be a frissen tanult dolgok gyakorlati megvalósításában. Ezek a szívderítő eredmények azt mutatják, hogy a zeneórák meghitt légkörében a zenetanár olyan szemléletet, olyan életmodellt tud közvetíteni a növendékek számára, melyben a szakmai fejlesztés és a hozzávaló fizikai gondozás együtt halad. A külső körülményeken változtatni nem tudunk, azok tőlünk függetlenül alakulnak. Az alkalmazkodás, a helytállás stratégiáit azonban ki tudjuk fejleszteni. A továbbképzés tapasztalatai ezt mutatják.

Köszönet a Budapest Music Center vezetőinek, Gőz Lászlónak és Kégl Andrásnak, valamint a Lajtha László AMI intézményvezetőjének, Balásházi Bálintnak a szíves vendéglátásért. Köszönet a résztvevőknek, akik lelkesedésükkel végtelenül örömtelivé tették a tanítást számunkra.

Dr. Pásztor Zsuzsa, Négyesi Anna