

PÉTER CSABA*
**A ZENE FEJLESZTŐ HATÁSA A SZÜLETES ELŐTT ES ÓVODÁS
KORBAN**
A zeneterápia



(Fotó: Bew) (Dívány)

1. A zene hatása az anyaméhen belül

Mivel is kezdhethetném ezt a fejezetet, mint **Kodály Zoltán** egyik nagy mondatával: “Mikor kell elkezdenni a zenére való nevelést? 9 hónappal a gyermek születése előtt. Sőt inkább 9 hónappal az anya születése előtt.” Vizsgálatok bizonyították, hogy azon gyermekek, akik magzati korukban sok hangélménnyel és mozgásélménnyel találkoztak, azok sokkal ki- egyensúlyozottabbak lettek születésük után. Hallásuk kimondottan fejlettebb ezeknek a kicsiknek és a beszédfejlődésük is sokkal gyorsabb tempóban volt képes fejlődni, mint más társaiknak. Attól a perctől kezdve, ahogyan megkezdődik egyedfejlődésünk, folyamatosan gyűjtünk zenei tapasztalatokat. A magzati lét első zenei élményeit az anyuka szívdobogásának ritmusa, a vérének moraja, a bélmozgása és nem utolsósorban a külvilág megszűrt hangjai, zajai adják. A hangélményeket a magzat sokkal korábban képes érzékelni, mint ahogyan a hallásuk központi szerve (cochlea) működésbe lépne. A magzati auditív rendszer és a

muzikalitás fejlődésében az anyai szívhangoknak hatalmas jelentőségük van, amelyet számos kutatás és vizsgálat is bebizonyított már. Ennek jótékony hatásai például:

- **mélyebb, hosszabb alvás,**
- **sírás abbahagyása,**
- **egyenletes légzés,**
- **erőteljesebb súlygyarapodás, ritkább megbetegedés.**

Rengeteg kutatás szól arról is, hogy a hallott zenére is vannak magzati reakciók: Vivaldi és Mozart zenéje megnyugtató, Beethoven és például a rockzene elég felkavaró hatással van a magzatokra. Bebizonyították, hogy a várandós anyukák zenei aktivitása befolyással van a gyermek muzikalitásának fejlődésére. A passzív zenehallgatás nincs akkora hatással, mintha az anya is tevékenyen részt venne a zenében vagy táncol rá vagy zenél énekel stb. Számos vizsgálati eredmény arról ad tanúbizonyságot, hogy a csecsemők rendkívül kifinomult hallással jönnek világra. Születéskor a babák még teljesen máshogy reagálnak a hangok különböző tulajdonságaira. Már a terhesség harmadik trimeszterétől a születés utáni életszakasz harmadik hónapjáig a magzat, illetve csecsemő jobban megkülönbözteti az alacsonyabb fekvésű hangokat, mint a magasakat. Ez később megváltozik körülbelül a születés után 3-6 hónappal. Ennek az lesz az eredménye, hogy ilyenkor már mindent úgy érzékelnek, mint mi magunk a felnőtt emberek. Az újszülött gyermekek hangérzékelésében nagy szerepe van a nemüknek is, mert a fiúk kevésbé érzékeny hallással születnek, mint a lányok. Ez a fejlődés folyamán szintén változni fog.

2. Az óvodás kori zenei fejlesztés

Az óvodás kori zenehallgatás egy nagyon fontos dolog a kisgyermekes esztétikai fejlődésének szempontjából. A nevelési programok ezt szépen megfogalmazzák. Az óvónőknek például lehetőségük van bővíteni a meglévő repertoárokat. Miután bekerülnek az óvodába a kicsik, itt is folytatni kell a zenei nevelésüket. Meg kell nekik mutatni, felébreszteni bennük a zenehallgatás iránti szeretetet, a zenei hangokban rejlő szépségek felismerését, magát az örömet, amit a zenehallgatás okoz.

Felmerül egy kérdés ebben a témában mégpedig az, hogy mi tetszik a gyerekeknek? Erre egyszerű a válasz, mert válogatás nélkül minden tetszik nekik, mert még nem képesek különbséget tenni jó és rossz között. Ez a képességük jóval később fejlődik csak ki. Az óvónők ezt a képességet fejlesztik, így joggal mondhatjuk, hogy kétszeres a felelősség rajtuk abban a témában, hogy mit ítélnék szépnek és értékesnek. Jó példa lehet erre a magyar népdal. Bőven tudunk olyat választani, ami a gyermekeknek megfelel. Ők még egységében érzékelik a zenét. Nem fognak például a szöveggel törődni kivéve, ha arra mi magunk felhívjuk a figyelmüket külön. Ugyanígy nyugodtan vehetünk elő nagy klasszikusokat is bármilyen korszakból. Haydn, Beethoven, Puccini, Bach, hogy csak néhányat említsek a nagy hírességek közül. A bemutatott zene lehet egy nagy mű egy kicsiny részlete is vagy akár egy teljes egész mű. A szakirodalmak arra hívják fel a figyelmet, hogy egyetlen dolgot kerülni kell. Ez pedig a divatdalok és táncdalok alkalmazása. Sajnos a kiskorban elrontott ízlést nagyon nehéz később helyrehozni. Az igényes dalok kiválasztása bármilyen lehet egy fontos tényező van, hogy mikor választunk nekik a művészi érték legyen a szemünk előtt.



Családi zenehallgatás (Depositphotos)

Sajnos egyre többet találkozzunk az óvodákban is a gépzenével. Ez egy hatalmas nagy hiba, de sajnos visszavezethető a rosszul képzett óvónőkre, akiknek se tisztán énekel-

ni se hangszeren játszani nem volt lehetőségük rendszeresen megtanulni. Egy kissé sajnálom is azt, hogy ez így alakult és egyre inkább ide tart, mert hangszeres tanárként én is azt tapasztalom, hogy nem olyanok a gyerekek, mint régen. Zeneileg nagyon nehéz velük dolgozni. Egyre több olyan leendő óvodapedagógust vesznek fel, akinek nem, hogy hangszeres tudása nincs semmilyen szinten de énekhangja se. Én ezen mindenképpen szigorítanék, ha tehetném. Sajnos a mai oktatóknak könnyebb egy mp3 lejátszót bedugni egy gépbe vagy egy cd-t berakni egy lejátszóba, mint egy szép népdalt úgy ahogy azt kell elénekelni. Szép kezdeményezés és többek között az én iskolám is csinálja, hogy zeneiskolás növendékeket küldenek óvodákba fellépni. Így lehetősége van élőzenét is hallani a gyermekeknek és hangszerekkel is ismerkedni, ráadásul olyan előadókon keresztül, akik pár éve ugyan-úgy óvodások voltak, mint ők. Egy két felmerülő kérdés is van az óvodai zenei nevelés-ben. Például az, hogy minden foglalkozáson kell e zenének lenni. Erre a válasz az, hogy nem szükséges. Ha a hangulat megkívánja alkalmazható. Vagy olyan kérdés, hogy mikor rakjunk a foglalkozásba zenei elemet. A válasz: BÁRMIKOR. Lehet ez az eleje a közepe vége teljesen mindegy. A hossza is kérdés szokott lenni. Szinte akármilyen lehet ameddig a gyermekek érdeklődést mutatnak. Ismertessük e a dal jellemzőit például? Nem. Hagyjuk a gyerekeket szabadon gondolkodni, hogy maguktól rájöjjenek a dal hangulatára mondanivalójára például. Tehát pontokba szedve a legfontosabb dolog amire egy óvónő- nek figyelnie kellene:

Művészi értékű anyagot válasszunk az előadásra:

- **A dalt tudja szépen elénekelni vagy ízlésesen hangszeren előadni**
 - **Hívjon meg zenélő ifjakat**
 - **Egész évre tervezze meg előre a zenei anyagot**

Az óvónők másik használható módszere az az improvizált zenei mozgások. Mint tudjuk ennek nagy úttörője volt Kokas Klára. Ezzel olyan gyermekek is fejlődést mutattak már zenei téren, akik először semmilyen jelét nem mutatták még a minimális zenei tudásnak sem.

Miért is fontos a művészeti nevelés? Európában ez az alpműveltség részét képezi. Kisgyermekkorban a jó értékes zene hatása egy életre szól. Az éneklés és a zene hallgatása közben fellépő hatások fejlesztő hatással bírnak. Ilyenkor a zenehallgatás lényege a hallott dal élvezete. A gyermekben élmények gondolatok fogalmazódnak meg anélkül, hogy felhívtuk volna a figyelmet arra, hogy figyeljen konkrét dolgokra. A művészeti nevelés egyik legfontosabb feladata, hogy a gyermek képes legyen elfogadni a szépet ezen felül értékelni és tisztelni is azt.



Dalos játék (Magyarok Világszépe)

Óvodákon belül a legkézenfekvőbb módszer az énekes játékok módszere. Ez egyszerre használja a zenét és a mozgást. A gyerekeknek az éneklés folyamatát egy játékká alakítja. Így nem alakul kibenne feszültség és félelem. Nincs feladata ezt nem értékelik. Önmagáért egy örömszerzési forrás. A játékok maguk növelik az óvónő és a gyermek közötti kapcsolatot is.



(A kép forrása: [Hangtárnok](#))

3. A zene, mint terápiás eszköz

Mint köztudott a zenének terápiás módjai is vannak. A terápia, mint szó jelentése főleg orvosi szemléletben juthat eszünkbe, ám ennek van egy régebbi jelentése is. A szó eredeti görög jelentése: “szolgálni, védeni, segíteni”. Ez a jelentés az, ami teljes mértékben ráhúzható a pedagógiára. Felmerül a kérdés, hogy akkor mi is az a zeneterápia? A zenei nevelés pszichológia alapokon nyugvó folytatása. Ezt többnyire képzett zeneterapeuták használják még hozzá megtervezett folyamatokon belül. Ez azt jelenti előre megtervezi, hogy milyen zenei elemeket fog használni. Ez lehet hang, dallam vagy ritmus. Az egyén lehetőségeinek feltérképezése és a sérült funkciók javítása a feladata. Gyakorlatilag a mi- nőségi élhetőbb élethez segít hozzá. Napjainkban ez úgy néz ki, hogy maga a foglalkozások egyéni vagy csoportos módon történnek meg. Itt a zene egy eszközként van alkalmazva. Miután a zene a központi eszköze így olyan pszichoterápiák közé sorolható, ami nem a szóbeli önkifejezésekre épít. Erre azért is van szükség, mert az ember az idő során főleg ebben a digitális világban elfelejti a gesztusnyelvet. A pedagógusoknak nagy szükségük van ilyen ismeretekre, mert ha rosszul értelmezik például egy lelki problémákkal küzdő gyermek testi jeleit, akkor nem tudnak neki hatékonyan segíteni. Nem beszélve arról, hogy a félre értelmezett testi gesztusok mennyi félreértést eredményezhetnek az életben. A terápián belül maga a zenehallgatás és a zenélésen kívül vagyis a zenei élmény átélésén túl történik egy tapasztalatszerzési folyamat is. Amikor zenét tanulunk ugyan azok a készségek

fejlődnek, mint zeneterápiás helyzetben. Ilyen például az egymásra figyelés vagy az érthető önkifejezés.

Összefoglalva a zeneterapeuta fogalmát, van egy elsődleges preventív azaz megelőző feladata. Fejleszti a kreativitást és a konfliktuskezelést. Személyiséget fejleszt és egészségre nevel. Másodlagos preventív feladata a gyógyítás reedukáció. Szociális zavarok kezelése egészség helyreállítása. Ehhez a zenei pszichoterápia eszközeit alkalmazza. Harmadlagos preventív feladata a rehabilitáció és korrekció. A betegség okozta állapotok visszaállítása a fő feladata. Utolsó feladata gyógypedagógiai jellegű. Ilyen például a sérült funkciók korrekciója. Értem ez alatt egy látásvesztett embernek segít például hangok alapján tájékozódni. Magához a zenei neveléshez a megelőzés esik a legközelebb. Az ének egy felszabadító tevékenység. Segíti a koncentrációt, meghozza a munkakedvet, figyelemre és fegyelemre szoktat. A közösségi és társas kapcsolatok kialakításában is segít. Egész embert mozgat nem csak bizonyos részeket. Minden emberben fejleszt a zeneérzékenységet.

Az egész zeneterápia alkalmazásának újrafelfedezése 20. századi esemény. Az érzelmi életünk úgymond megnyomorodása sok-sok lelki bajunk forrása lehet majd. Például, ha a szakemberek vagy legfőképp a szülők nem veszik észre, hogy egy-egy probléma mögött lelki bajok állhatnak és erre segítő eszköz lehet a zene, akkor ez gátolhatja a zenével való foglalatosság szükségességének felismerését. Ebből adódóan, ha ez és maga a zenélés fejlesztő ereje köztudottabbá válna, akkor talán nagyobb szerepe jutna a nevelésben és elfogadottabbá válna. Talán még szorgalmaznák is a zeneoktatást még jobban.

Irodalomjegyzék:

Dr. VECZKÓ JÓZSEF: Általános és zenepszichológiai szöveggyűjtemény. Tankönyvkiadó, Budapest, 1969.

PAUL MICHAEL: Zenei képesség, zenei készség. Zeneműkiadó, Budapest, 1964.

FORRAI KATALIN: Ének az óvodában. Zeneműkiadó, Budapest, 1979.

HOVÁNSZKI JÁNOSNÉ: Zenei nevelés az óvodában. Debrecen, 2008.

JEHUDI MENUHIN, CURTIS W. DAVIS: Az ember zenéje. Zeneműkiadó, Budapest, 1986.

MASUPUST KATALIN: A művészeti nevelés értékközvetítő szerepe. Parlando, 2007/2.

Függelék:

*A nevem **Péter Csaba** 1991.03.16-án születtem Kisvárdán. 2009-ben érettségiztem a kisvárdai Bessenyei György Gimnázium emelt szintű angol-német nyelvi tagozatán. Ezután 2009-2012 között a debreceni Kodály Zoltán Zeneművészeti Szakgimnázium tanulója voltam gitáros növendékként. 2012-ben felvételt nyertem a Miskolci Egyetem Zenevészeti Intézetének klasszikus gitár szakára. 2015-ben előadóművész diplomát szereztem. 2018 júniusában, azaz idén végzem, mint Mesterfokozatú gitártanár szintén ezen az egyetemen. Ezekon felül jelenleg 3. éve tanítok főállású gitártanárként Hajdúnánáson.