

## Előszó

Tapasztaljuk magunkon amennyiben eluralnak érzelmeink és indulataink, akkor viselkedésünk eredményes alakítása kapcsolatainkban gátolt. Ugyanezt élhetik át a pedagógusok személyes és szakmai mindennapjaikban egy-egy feszültséggel teli helyzet megoldása során. Ekkor kimerül a viselkedési palettánk, és sokszor kétségekkel távozunk az adott szituációból.

Számos nemzetközi pedagógusoknak szóló fejlesztő tréning (pl. Karimzadeh, Goodarzi és Rezaei, 2012; Dolev és Leshem, 2017) tapasztalata szerint az érzelmkifejezés, a megértés és a szabályozás begyakorlásával a tanárok érzékenyebben reagáltak tanítványaikat érintő konfliktusos helyzetekre. Alternatív megoldásmódokat kínáltak rájuk. A fenti tudást személyes kapcsolatainkban is eredményesen tudták kamatoztatni. Ebből kiindulva hasznos, ha egy tanító- és tanárjelölt már képzése során is gyakorolhatja a különböző érzelmekkel való megküzdést. Ennek leghatékonyabb iskolai kerete lehet egy sajátélményű fejlesztőprogram. Benne a zenei improvizációkkal és zenehallgatással tűzdelt dramatikus gyakorlatok során kialakítható egy gazdagabb és tudatosan használt érzelmi, nonverbális jelkészlet. Segítségével sikeresebb lehet viselkedésünk még a feszültséggel teli kapcsolatokban is, ami egyik mutatója lehet a jól működő szociális kompetenciánknak. A megtapasztalt zenei játékok beépíthetőek a hallgatók módszertani anyagába is kreatív zenei gyakorlatokként, melyeket később felhasználhatnak osztálytermi keretek között vagy azon kívül, életvezetésük során például indulatok esztétikus lecsendesítésére, konfliktusok kulturált feloldására. A zene feszültségcsökkentő és a kommunikációt, a gondolkodást megsegítő és hitelesítő hatását a zeneterápia biztonságot nyújtó élményeken, kreatív játékokon keresztül gyakorolhatóvá teszi.

A könyv a fentiekből kiindulva egy, a hallgatók szociális kompetenciájának érzelmi oldalát fejlesztő tréningprogram elméleti hátterét, kutatómódszertani sajátosságait, a program kipróbálását és hatását mutatja be.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Jelen munka a doktori értekezésem alapján. Szabadi, M. (2018). A szociális kompetencia érzelmi elemeinek fejlesztése zeneterápiás eszközökkel tanító és tanár

A munka több évtizedes kutatás eredménye. Köszönettel tartozom érte meghatározó tanárainknak és mentorainknak. *Zsolnai Anikónak*, aki a téma kibontásától fogva vezet. *Földes Józsefné Magdi* néniem és *Kerek Ferencnek*, akik az előadóművészet és zenepedagógia mélységét ültették el bennem. *Janka Zoltánnak* és *Kovács Zoltán Ambrus* neurológus professzoroknak, akik a zeneterápiás munka gyakorlatát és keretét biztosították számomra, és segítették a kísérlet feltételeinek kidolgozását. *Ittész Andrásnak*, aki a munka kutatásmódszertani és statisztikai kidolgozását terelte, *Tóbiás Imre* pszichiáter, pszichoterapeuta főorvos úrnak, aki a zeneterápiában sajátélményt biztosított számomra. És elsősorban a kutatásban résztvevő *hallgatóknak* és tanszékvezetőknek *Maczelka Noéminek* és *Döbrössy Jánosnak*, akik az adatfelvételek és a fejlesztő kísérlet helyszíneit, eszközeit biztosították.

A könyv az *NKA könyvkiadási tevékenység 2020. évi megújítására, fejlesztésére, a magyar könyvkultúra jelentős értékeinek létrehozására című pályázat* támogatásával készült.

2021. februárja, Budapest

*Szabadi Magdolna Anna*