

**A SZOCIÁLIS KOMPETENCIA FEJLESZTÉSE ZENEI
ESZKÖZÖKKEL – ALTERNATÍV ZENEPEDAGÓGIAI MÓDSZEREK
HATÁSVIZSGÁLATA NEGYEDIK OSZTÁLYBAN ²**

Az általános iskolai nevelésben kiemelt szerep jut a komplex kompetenciafejlesztésnek. Az egyre növekedő tananyag hatására nagy szerepet kapnak a széleskörű transzferhatással rendelkező tárgyak, amelyek nem terhelik túl mentálisan a diákokat. Ezek közül az egyik legfontosabb az ének-zene, amely számos terület mellett jelentős pozitív hatást gyakorol a szociális kompetencia fejlődésére is.

Vizsgálatomban zeneterápiás módszerekre épülő általános iskolai ének-zene órákat terveztem meg és vezettem le. Legfőbb célom az volt, hogy bizonyítsam, a zene, mint terápiás eszköz, hatással van a szociális készségek fejlődésére, s hogy ezeket a terápiás módszereket és gyakorlatokat könnyen be lehet építeni a tanórákba.

A szociális kompetencia fogalma

A szociális kompetencia egy olyan összetett rendszer, amely az ismeretekre, készségekre, képességekre, szokásokra, mintákra épül. *Argyle* meghatározása szerint a szociális kompetenciát, olyan készségek, képességek alkotják, amelyek használatával el tudjuk érni a kívánt hatást társas kapcsolatainkban. *B. H. Schneider* szerint a szociális kompetencia teszi képessé az egyént a megfelelő

¹ A Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Karának tanító szakos hallgatója

² A dolgozat, amely alapján a cikk készült II. díjat nyert a XXXIII. Országos Tudományos Diákköri Konferencia Tanulás- és Tanításmódszertani, Tudástechnológiai Szekciójában. A dolgozat témavezetője Dr. Asztalos Kata adjunktus

viselkedésre, kapcsolatok kialakítására³. Olyan kölcsönös hatások, benyomások összességéről van szó, amely ezeket az öröklött és tanult elemeket tartalmazza.⁴

A kompetencia fejlődéséhez sokféle tényező járul hozzá. Ezek a tényezők a gyerekek szűkebb és tágabb környezetéből egyaránt fakadnak. *Rutter, Schneider* és *Tunstall* vizsgálataik során meghatároztak három nagy csoportot a tényezők felosztására. Az első az egyén saját személyiségéből fakadó befolyásoló tényezők, a második a családi, otthoni normákból fakadó befolyásoló tényezők, és a harmadik az iskolai környezetből fakadó befolyásoló tényezők.⁵

Zeneterápiás eszközök és módszerek a szociális kompetencia fejlesztésben

A zeneterápia a művészeti terápiák egyik fajtája. A zenét és annak elemeit felhasználva fejleszti az egyének képességeit, visszaállítja a sérült funkciókat.⁶

A zene képes felkelteni a figyelmet, fokozza az aktivitást, oldja és szabályozza a feszültséget, az indulatokat, érzelmeket vált ki, serkenti a kreativitást, az emlékezetet, a képzeletet, a képzettársítást, hatással van a közérzetre és befolyásolja a viselkedést. Nem állít tudásra épülő elvárásokat a tanulók felé, így fejlesztésre és felzárkóztatásra is alkalmas. Az általános normákhoz képest a zeneterápiákon, ahogy az énekórákon, nem jó-rossz, helyes-helytelen rendszerek kerülnek előtérbe, hanem a játékos módon való ismerkedés, felfedezés, kísérletezés, ez adja a gyermekek számára az „aha-élményeket”⁷. A kísérletezések, felfedezések által az egyén saját személyisége, egyénisége válik központi szereplővé, a legfontosabb elemmé.⁸

³Argyle, M.: The psychology of interpersonal behaviour. Penguin, Harmondsworth, 1983. és Schneider, B.H.: Childrens social competence in context. Pergamon Press, Oxford, 1993. idézi Konta Ildikó – Zsolnai Anikó: A szociális készségek játékos fejlesztése az iskolában. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002. 7.

⁴ Konta Ildikó – Zsolnai Anikó: A szociális készségek játékos fejlesztése az iskolában. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002. 11.

⁵ Uo. 10.

⁶ Konta Ildikó: Zeneterápiás előadások. Intaháza Kiadó, Intaháza 1985.

⁷ A megoldás vártalan, megérzéseken alapuló felvetése problémamegoldás során, vagy az addig nem értett probléma hirtelen megértése. A fogalmat Karl Bühler vezette be.

⁸ Konta Ildikó: Személyiség- és szociáliskészség-fejlesztés zeneterápiás eszközökkel az általános iskolában. A szociális kompetencia fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2010. 233.-247.

A zeneterápiás foglalkozásokkal az egész emberre, személyiségre hatunk. Fejleszteni lehet a figyelem koncentrációját különböző összetett feladatok által, a gyakorlatokkal hatunk az észlelésre, az érzékelésre, a figyelemre, az emlékezetre, az érzelmekre, oldjuk a feszültséget, a stresszt, és a fizikai aktivitást is levezethetjük.⁹

A zeneterápiás fejlesztő foglalkozások által a gyermekben fejlődik az önkép, jobban megismerik önmagukat, társaikat más helyzetben látják, ismerik meg. A foglalkozások módszerei, gyakorlatai, feladatai eltérnek a szokványos tanórákon alkalmazottaktól. A tanórán a frontális osztálymunka dominál, amelyben ismeretet átadó szerep jut a pedagógusnak. A zeneterápiás foglalkozásokon a tanulók a pedagógussal közösen végzik a feladatokat, mindenki aktívan részt vesz minden feladatban. A foglalkozás interaktív mivolta révén a tanulók tevékenyen vannak jelen az órán, játékosága miatt nem erőltetett, kényszeres munkavégzés folyik az órán, hanem önfeledt, boldog, örömteli jelenlét, amelynek alapja a tanítványok és a pedagógus közti partneri kapcsolat.¹⁰

Ének-zene órákon alkalmazható zeneterápiás módszerek

Relaxáció

A relaxáció egy pszichoterápiás módszer, mely a lelki gyógyítás eszköztárába tartozik.¹¹ A testi-lelki ellazulást, a feszültségmentes állapotot jelenti. A relaxáció a túlfeszülés mértékének csökkenti.¹²

Gyerekekkel is végezhető a relaxáció, irányítva, utasításokat adva könnyedén el tudják érni ők is azt az állapotot, melyben a testük és a lelkük egyaránt ellazul. A zeneterápiás foglalkozásokba beépítve, zenére végezhetjük a

⁹ Uo.

¹⁰ Konta Ildikó i.m. 246.

¹¹ Dr. Bagdy Emőke: A relaxációs módszerek és alkalmazási lehetőségük a terápiás gyakorlatban. Orvosi Hetilap, 1977. 23. 1331.-1336.

¹² Dr. Bagdy Emőke – Dr. Koronkai Bertalan: Relaxációs módszerek. Medicina Kiadó, Budapest, 1988. 5.-6.

relaxációt, fontos megtalálni azt a könnyed, ellazulást segítő dallamot, mely serkenti, támogatja a módszert. A fokozatos izomcsoportok ellazításától az elme, képzelet elengedéséig, majd a figyelem szabad összpontosításán keresztül érhetjük el a kívánt hatást, mely hatékonyan támogatja a tanulók felfrissülését és koncentrációját. Oldja a feszültséget, az izgalmat, így mindennemű fejlesztőfoglalkozás elején használható tevékenység.

A Kokas-pedagógia eszköztára

A Kokas-módszert, amely egy zenei alapú komplex művészeti program, Kokas Klára zenepedagógus, kutató, zenepszichológus alakította ki. Kokas Klára kutatta a zenei nevelés transzfer hatásait és a zenei-mozgásneveléssel történő személyiségfejlesztés lehetőségeit.¹³ A komplex művészetterápiát két fő egység határozza meg, egyik a tánc, amely improvizatív zenei ihletettségű, a másik a zene és a tánc megjelenítése szóban vagy a leképezése bármilyen technikával (rajz, festészet, szobrászat).¹⁴ A zenére végzett nagymozgások fejlesztő hatással vannak többek közt a testtudatra és a szem-kéz koordinációra. A zene hallgatása, befogadása a személyiséget fejleszti, hatással van az érzelmi-akaratú képességekre és transzferhatást gyakorol az értelmi képességekre is. A módszer alkalmazásához nem kell előképzettség, mint egy hangszernél, itt rögtön alkotó személlyé válik a tanuló, hiszen szabad önkifejezés formájában mutathatja ki érzéseit.¹⁵

A módszer művészetpedagógiai eszközei közé tartozik a gondosan megválasztott zenei anyag, amely általában 2-6 perces intervallumú. Kiemelten fontos eszköze az élményteremtés, amely a csoportos együttlét és az egyéni szabadság egyensúlyából kialakuló örömből fakad. Lényeges a szabadság biztosítása. Nincsenek jó vagy rossz megoldások, minden egyén, személyiség

¹³ Kokas Klára: Képességfejlesztés zenei neveléssel. Budapest, Zeneműkiadó, 1972. 11.

¹⁴ Kokas Klára: Képességfejlesztés zenei neveléssel. Budapest, Zeneműkiadó, 1972. 51.

¹⁵ Dr. Deszpot Gabriella: Zenei átváltozás. Kokas Klára komplex művészeti programja, mint pedagógia és terápia. Parlando, 2009. 6.

egyedi megnyilvánulásait tiszteletben kell tartani. A kívánt fejlesztő hatást csak egy frusztrációmentes állapotban lehet elérni.¹⁶

A Kovács-módszer

A Kovács-módszer Dr. Kovács Géza nevéhez köthető, akit 1959-ben a Zeneakadémiára hívtak a művészeknél és a hallgatóknál egyre gyakrabban előforduló foglalkozási ártalmak eredetének kutatására. Munkássága egy új pedagógiai koncepció, a munkaképesség-gondozás pedagógiai programjának kidolgozását eredményezte.¹⁷

A módszer célja „a szakmai és életfeladatokhoz szükséges fizikai és idegrendszeri alkalmasság fejlesztése és fenntartása”.¹⁸ A Kovács-módszer játékos, felszabadult légköre és eszközrendszere miatt már óvodás kortól alkalmazható, a mozgás révén a gyermekek személyisége komplex módon fejleszthető. Emellett a pár perces mozgáspihezőre is kiválóan alkalmas, felfrissíti az embert, hogy újult erővel térhessen vissza feladatához.¹⁹

A Kovács-módszer gyakorlatai fejlesztő hatással vannak az idegrendszerre, a légzésre és a keringésre, az izom- és csontrendszerre, a motoros képességekre, a koordinációs képességekre (testkoordináció, ügyesség, egyensúly), a kondicionális képességekre (erő, gyorsaság, állóképesség). A foglalkozásokhoz különféle eszközök használhatók: pad, szék, ugrókötel, léggömb, labda. Fontos, hogy a mozgás ne kényszer, hanem jó hangulatú, pihentető játék legyen. Nem szabad versenyhelyzetet teremteni a gyerek között, a pozitívumok kiemelésével értékeljen a pedagógus. A mozgás célja nem az

¹⁶ Dr. Deszpot Gabriella: Zenei átváltozás. Kokas Klára komplex művészeti programja, mint pedagógia és terápia. Parlando, 2009. 6.

¹⁷ Dr. Pásztor Zsuzsa: Hommage á Dr. Kovács Géza. 50 éves a Kovács-módszer. Kovács Módszer Egyesület, Budapest, 2009. 7.-10.

¹⁸ Pintérné Tasnádi Ágnes: Mozgásfoglalkozások az óvodában. A Kovács-módszer alkalmazása. Argumentum Kiadó, 2006. 6.

¹⁹ Uo. 7.

eredmény és a hibátlan végrehajtás, hanem az együttmozgás örömének megérzése, annak személyiségre gyakorolt pozitív hatása.²⁰

„Mozgás által olyan reflexek, kapcsolatok épülnek ki az idegrendszerben, melyeket később már környezetben, más relációkban is működnek. A legegyszerűbb és leglátványosabb transzferhatás a testrészek között fellelhető bilaterális és multilaterális kapcsolat. Például a láb ügyesítése a kezet is ügyesebbé teszi. A Kovács-módszer mozgásanyagának transzferhatása a sokoldalú személyiségfejlődésben mutatkozik meg.”²¹

Improvizációs-, légző- és ritmusgyakorlatok

Az improvizációs gyakorlatok a zene területén kívül más művészeti ágakban és más tantárgyak módszerei között is megjelennek. Az improvizáció a rögtönzést, előre meg nem határozott történéseket jelenti. Így előtérbe kerül a személyiség, az egyéniség. Bár a fejezetben bemutatott improvizációs területek nem kapcsolódnak egy adott zenepedagógiai módszerhez, mégis valamennyi vizsgált módszerben felfedezhetők. Külön tárgyalásukra azért van szükség, mert hangsúlyosan jelennek meg sajátfejlesztésű tervezeteimben, s annak ellenére, hogy a Nemzeti Alaptanterv deklarált célja az alkotói, improvizációs zenei készségek fejlesztése, gyakorlati alkalmazásuk igen ritka.

A feladatok során fejlődik a memória, a fantázia, az egyediség, a kreativitás, az önkontroll, a reagáló képesség gyorsasága, a logika és a döntési készség. Ezek a készségek, képességek nem csak a hangszeres vagy zenei improvizáció területén fontosak, hanem az élet bármely területén magabiztosságot adnak. A csoportos, együttes improvizációban szívesebben vesznek részt a tanulók, mint az önálló rögtönzésben.²²

²⁰ Pintérné Tasnádi Ágnes: Mozcásfoglalkozások az óvodában. A Kovács-módszer alkalmazása. Argumentum Kiadó, 2006.

²¹ Uo. 29.-30.

²² Gonda János: Improvizáció és pedagógia. Parlando, 2016.04.02. <http://www.parlando.hu/Gonda3-Impro.html>

Kodály Zoltán gondolata alapján jól összefoglalható, hogy „... rögtönözne minden épkézláb gyerek, ha hagynák.”²³ Ezt az alapelvet követve az énekórai foglalkozásokban meg kellene jelennie a szabad önkifejezést jelentő és fejlesztő improvizációs gyakorlatoknak mind hangszerekkel, mind énekhanggal.

A légző gyakorlatok elengedhetetlenek a helyes beszéd kialakításához. A légzés egy reflexcselekvés, amelyet a gyakorlatok során tudatosan irányítunk. Ezek a feladatok a hangadás, a levegőbeosztás, így az éneklés gyakorlásában is jól használhatók.. A hangok helyes képzésének gyakorlása során is hasznosak, és az órák elején, a ráhangolásban is helyet kaphatna, emellett a szervezetre is jótékony hatással vannak.²⁴ A rekeszlégzés növeli a véráramlást a szívbe, nagyobb mennyiségű levegő miatt javul a keringés, erősödik a szívizom és a tüdő. Jótékony hatással vannak a máj, epe, hasnyálmirigy funkcióira is, kimutathatóan csökkentik a vérnyomást, így kiegyensúlyozható a központi idegrendszer. Ha nő a véráramlás, felgyorsul a test anyagcsere melléktermék kiválasztása is.²⁵

A ritmusgyakorlatok nem csak a ritmuskészségre és a ritmusérzékre vannak fejlesztő hatással. „Személyiségünk alakulása, beszédképességünk, mozgáskoordinációnk színvonala, továbbá akaratunk, fegyelmezettségünk vagy figyelmünk, illetve koncentrációs képességünk is függ saját belső ritmusunktól. Nem mindegy tehát, hogy éppen a ritmuskészség fejlesztését szolgáló nevelési/műveltségi területen belül, az ének-zene órákon hogyan járulunk hozzá a ritmusérzék, ritmusélmény és ritmustudat összehangolt fejlesztéséhez.”²⁶ A ritmusgyakorlatok személyiségformáló feladatok, hiszen fejlesztik a figyelmet, a koncentrációt, rendezett mozgást igényelnek, emellett sok ritmikus játékban a fizikai kontaktus is megjelenik, így ez által is kapcsolatba kerülnek a tanulók.

²³ Kodály Zoltán: „Gyermekkarok”. 1929. In:uő: Visszatekintés. Összegyűjtött írások, beszédek, nyilatkozatok I. Sajtó alá rendezte Bónis Ferenc. Budapest: Zeneműkiadó Vállalat, 1982.

²⁴ Montágh Imre: Tiszta beszéd. Calibra Kiadó, Budapest, 1995.

²⁵ Dr. Dejan Kupnik: Légzőgyakorlatok – A természetes út az egészséges élethez. 2016.04.02. <http://www.jogaerd.hu/index.php/joga-legzogyakorlatok>

²⁶ Oroszné Tornyai Lilla: „Tartsd a tempót!!!”. Zenei játékokkal ritmuskészség-, folyamatérzékelés- és figyelemfejlesztés az iskolában és otthon. Parlando, 2010. 6.

Ezek a játékok általában improvizációs jellegűek, fantáziára, kreativitásra épülnek. A feladatok által fejlődik a kreativitás, a fantázia, a ritmusérzékelés és a ritmus tartásának képessége is.²⁷

Énekes játékok

A gyermekek már óvodás korban megismerkednek az énekes játékokkal. A játékelmélet négy csoportra osztja fel a játékokat; dramatizáló-, szabály-, szerep-, és gyakorló játékokra. Az énekes játékok ezt a négy csoportot mind magukba foglalják. A dalos játékoknak nincsenek követelmény rendszerei, hiszen a játék során az élmény, az öröm a fő cél, ezáltal válik önfeledt, könnyed és szívesen művelt tevékenységgé. A játék pozitív hangulatot kelt, és ez az érzés hosszabb ideig fennmarad a gyerekekben.²⁸

A körjátékok, dalos, énekes játékok a személyiségfejlődésre is hatással vannak, hiszen a gyerekek közösen, együtt játszanak. A játék erős kötelékeket épít közöttük. Egyes játékok során egymást segíteni, támogatni kell, ezzel is az együttműködést fejleszthetjük. Más játékokban, mint például a körjátékokban a tanulóknak fizikai kontaktust kell teremteniük egymással kézfogás, szemkontaktus, érintkezés által. Ezek a tényezők mind a szociális kompetenciák fejlesztésében játszanak nagy szerepet.

Alternatív zenepedagógia módszerek hatásvizsgálata 4. osztályos tanulók körében

A kutatás célja és relevanciája

²⁷ Uo.

²⁸ Forrai Katalin: Ének az óvodában. Editio Musica Budapest, Budapest, 1975. 18.-19.

A kutatás elsődleges célja olyan ének-zene órák összeállítása volt, amelyekben oly módon kapnak helyet a zeneterápiás módszerek, hogy azok könnyedén beilleszthetők a mindennapi iskolai gyakorlatba.

A terület módszertani vizsgálata azért különösen fontos, mert a zenei fejlesztés jótékony hatásai csak abban az esetben mutatkoznak meg, ha a tanulók aktívan és szívesen vesznek részt az énekórákon. Ahhoz, hogy az ének-zene órákkal pozitív, fejlesztő hatást érijünk el, a megszokott módszerekhez képest újabbakat is szükséges beépíteni a pedagógiai folyamatba. Erre a célra rendkívül jól alkalmazhatóak a zeneterápiás módszerek, feladatok.

A vizsgálat mintája

A vizsgálatot Bács-Kiskun megye egyik városi általános iskolájának negyedik osztályában végeztem el. Az osztályba 20 tanuló jár, 11 fiú és 9 lány. Átlagos képességű gyerekek, akik eltérő családi háttérrel rendelkeznek. Egy sajátos nevelési igényű tanuló és két beilleszkedési, tanulási és magatartási nehézségekkel rendelkező diák jár az osztályba. Zenei képességeik és tudásuk, jártasságuk az ének-zene tantárgyban átlag alattinak tekinthető.

Kutatási kérdések

1. Hogyan változott a diákok ének-zene órai attitűdje a fejlesztés hatására?
2. Mutatkozott-e változás az ének-zene órai szorongásszintben?
3. Változott-e az ének-zene órai aktivitás?
4. Hogyan változtak a gyerekek szociális készségei a fejlesztésnek köszönhetően?
5. Mutatkozott-e lényeges eltérés a fiúk és a lányok között?
6. Mennyire tetszettek a diákoknak az ének-zene órákon alkalmazott módszerek?

Módszerek és a kísérlet megvalósítása

A vizsgálatot előtt a diákok egy tíz tételből álló kérdőívet töltöttek ki, amely kérdései eddigi tapasztalataikra, érzéseikre irányultak. A kérdőívben helyet kaptak az ének-zene órai szorongást mérő kérdések és a társas kapcsolatokra, szociális együttműködésre irányuló tételek is. A válaszokat öt fokozatú Likert skálán lehetett megadni, a kitöltést hangulatjelek is segítették.

Ezt követően három zeneterápiás módszerekkel összeállított ének-zenei foglalkozás következett. A foglalkozásokra egy hét leforgása alatt került sor. A tevékenységek során többféle eszközt alkalmaztunk, például polifoamokat és a Kovács-módszer gyakorlataihoz szükséges léggömböket. Szükség volt számítógépre és hangfalakra a zenehallgatáshoz, a zene vizuális megjelenítéséhez papírt és színes ceruzákat, filctollakat használtak a tanulók. Több hangszert is megszólaltattunk, furulyát, csörgőket, shakereket, csörgő dobokat.

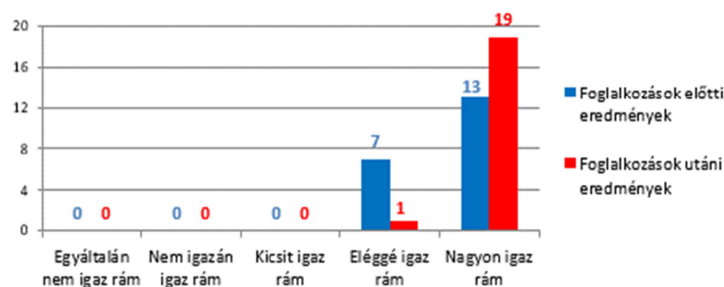
A három foglalkozás után újra kitöltötték a gyerekek az előméréshez is alkalmazott kérdőívet, amelyet négy újabb tétellel bővítettem ki, ezek a foglalkozásokon alkalmazott módszerek hatásait vizsgálták.

A fejlesztőkísérlet hatásvizsgálata

Az ének-zene órai attitűd változása

Az első tételben a gyermekeknek az ének-zene órákon tapasztalt légkört, hangulatot, szorongási mértéket kellett kiválasztaniuk. Arra az állításra, hogy az ének-zene órákon általában jól érzem magam, a tanulók többsége a legpozitívabb választ adta.

Az ének-zene órákon általában jól érzem magam.

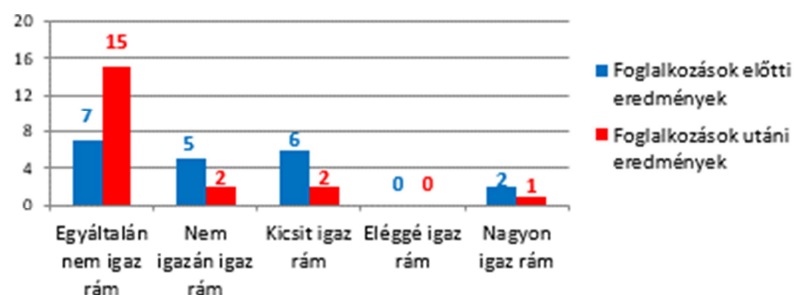


Az első kérdőív kitöltésekor az eredmények azt tükrözték, hogy a tanulók 65%-a általában nagyon jó hangulatban, a maradék 35% többnyire jó hangulatban tölti az énekórákat. Nem voltak olyan tanulók, akik kellemetlen légkörben töltenék az órákat. A foglalkozások után kitöltött kérdőívek alapján a tanulók 95%-a nagyon jó, míg 5%-a elég jó hangulatban töltötte a fejlesztő foglalkozásokat. Pozitív eredmény, hogy senki nem jelölt egyik kérdőívben sem olyan választ, amellyel azt jelezte volna, hogy nem érzi jól magát egy-egy énekórán. A grafikonról leolvasható az is, hogy a foglalkozások után 30%-kal több tanuló érezte magát a lehető legjobban, önfeledten.

Az ének-zene órai szorongás szintjének vizsgálat

A második tétel az énekléssel kapcsolatos szorongást mérte. A szorongás mértéke és az éneklési teljesítmény kölcsönösen hatnak egymásra, így ez a tényező igen fontos az ének-zene órák szempontjából.

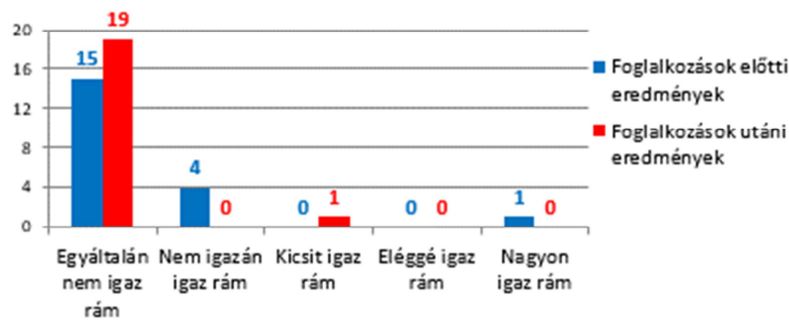
Az ének-zene órákon aggodom, hogy énekelnem kell.



Az első kérdőív adatai alapján a tanulók többségében nem okoz feszültséget, szorongást az éneklés, 35%-nak egyáltalán nem, 25%-nak nem igazán okoz problémát. 30%-nak közepesen, kissé gondot, aggodalmat okoz a társaival és a társai előtti éneklés. Két gyermeknek pedig nagy gondot, szorongást okoz, ha énekelnie kell akár a társaival, akár egyedül. A második, foglalkozások utáni kérdőív alapján pozitív irányban változtak az mutatók. A tanulók háromnegyede egyáltalán nem fél attól, hogy egy zeneterápiás módszereken alapuló órán énekelnie kell a társai előtt, azaz több mint kétszer annyi gyerek jelölte a legpozitívabb választ, mint az előmérés alkalmával. Csökkent azoknak a tanulóknak a száma akikre ez a félelem nem igazán jellemző. Míg az előmérés során a diákok 65%-a nyilatkozott úgy, hogy valamilyen mértékben nem jellemző rá az énekléssel kapcsolatos aggodás, az utómérés esetében ez a mutató 85%-ra nőtt. A kérdőív második kitöltésekor már csak egy diák jelölte, hogy nagyon igaz rá az éneklés miatti szorongás. Ez nagyon pozitív eredmény, hiszen ezeknek az óráknak a célja a feszültségoldás, az énekórákon való részvétel megszerettetése a gyerekekkel, amint a grafikonról le is olvasható ennek a hatása megtörtént.

A harmadik tétel az énekórákon érzett szorongás mérésére szolgált. Azt vizsgálta, mennyire érzik kellemetlenül, kényelmetlenül magukat a tanulók a tanórán. A tétel az énekléssel kapcsolatos szorongást mérő tétel után kapott helyet, így hatással lehettek egymásra a válaszok. Hiszen ha valakit frusztrál a társai előtti éneklés, valószínűleg kellemetlenül, kényelmetlenül érzi magát ebben a helyzetben.

Az ének-zene órákon kényelmetlenül érzem magam.

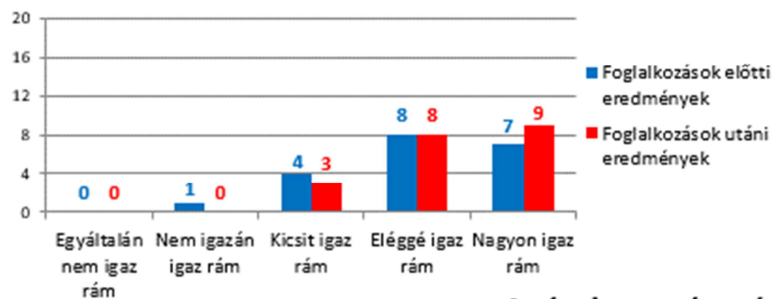


Kijelenthető, hogy a zeneterápiás módszerek eszköztárából átvett tevékenységek pozitív és feszültségoldó hatást gyakoroltak a diákokra. Jobban, könnyedebben, felszabadultabban tudtak részt venni az órákon.

Ének-zene órai aktivitás

A figyelem összpontosítása az egész tanóra folyamán nagyon nehéz dolog, a tanítónak ehhez változatos feladatokat, módszereket, eszközöket kell a tanulók elé tárnia. A következő tételben arra kellett választ adniuk a tanulóknak, hogy egész órán oda tudnak-e figyelni a feladatokra.

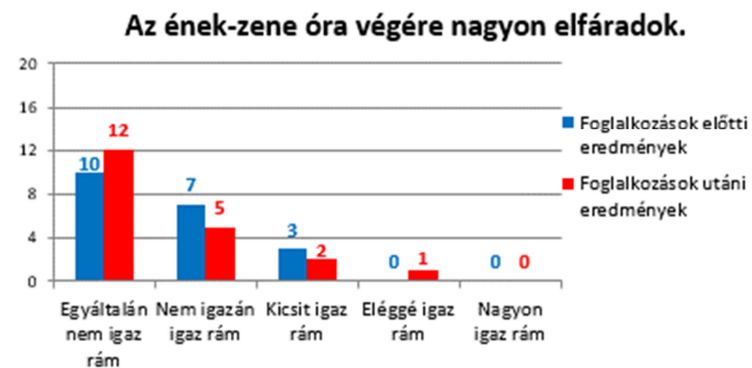
Egész órán oda tudok figyelni a feladatokra.



Erre az állításra is több mint az osztály fele pozitív választ tudott adni, s a két mérés között csupán kisebb eltérések figyelhetők meg. Ezek az eltérések azonban ismételten utalnak a fejlesztés pozitív hatására, tükrözik azt, hogy a változatos feladatok és a nem megszokott légkör, munkaalakzat játékonnyan hathat a tanulók koncentrációs képességeire. Minél több tevékenységgel járó, minél változatosabb eszközök használatán alapul a tanóra felépítése, annál

jobban felkeltjük és megragadhatjuk a gyerekek figyelmét. Fontos megemlíteni, hogy a tanulók 15%-a rendelkezik igazolással tanulási nehézséggel, figyelem koncentrációs problémával kapcsolatban.

Az ötödik tétel a terhelést, fáradási szintet mérte. Azt, hogy mennyire fáradnak el egy-egy tanóra végére a tanulók.

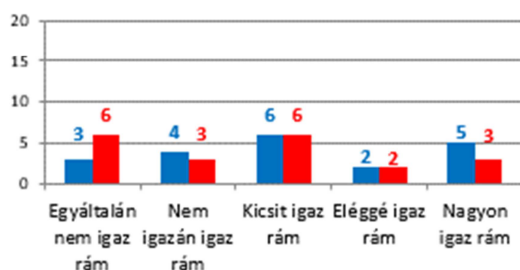


Az alábbi grafikonról jól leolvasható, hogy a foglalkozások előtti eredmények szerint a tanulók számára nem megterhelőek az iskolai ének-zene tanórák. Érdekesen változtak az arányok a foglalkozások utáni kérdőív válaszainak alapján. Nőtt azoknak a tanulónak az száma, akik számára nem voltak megterhelőek a foglalkozások és kevesebben jelölték az ennél negatívabb válaszokat.

A fejlesztőórák hatása a szociális készségekre

A társak előtti izgulásra vonatkozó kérdés nem csak a zenei, éneklési képességekre vonatkozik, hanem az egyes tanulók személyiség jegyeit is tükrözi. Azok a gyerekek, akik félénkebbek, visszahúzódóbbak, nem szeretnek a középpontban lenni. Viszont akik elégedettek önmagukkal, oldottabb személyiségűek, bátran kiállnak társaik elé akkor is, ha képességeikkel tisztában vannak és esetlegesen nem is kiemelkedőek azok.

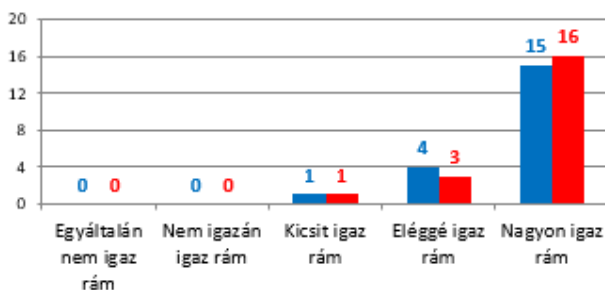
Izgulok, ha szerepelnem kell a társaim előtt.



Az alábbi grafikonról jól leolvasható, mennyire változatosak a tanulók válasza erre az állításra. Ugyanannyi gyerek adott pozitív választ, mint amennyi negatív jellegűt a foglalkozások előtti kérdőív eredményei alapján. A legnagyobb arányban pedig a semleges választ jelölték a kitöltők. A foglalkozások után kitöltött kérdőívek válasza alapján pozitív jellegű változás látható a szerepléssel kapcsolatos szorongással kapcsolatosan is. Ez a kérdés párhuzamba hozható a gyerekek személyiségjegyeivel, önképükkel, az osztály elfogadó képességével, a tanári és szülői elfogadással, megerősítéssel.

A következő tétel a társas együttműködésre, együtt dolgozásra irányult. A tanulóknak a tanórákon sokszor kell együtt dolgozniuk, feladatot megoldani, énekórákon legtöbbször közösen énekelniük.

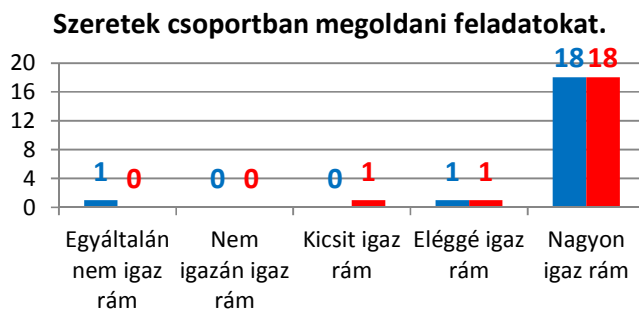
Szívesen énekelek, dolgozok együtt társaimmal.



Megállapítható, hogy a gyerekek kimagasló része szívesen dolgozik, énekel együtt társaival. A csoportban végzett munkának az egy tanulóra jutó felelőssége sokkalta kevesebb, mint az önálló munkában végzettnek. Azok a tanulók, akik félnek szerepelni, kiállni társaik elé, szívesebben dolgoznak, énekelnek csoportban. Ezenél a tanulóknál a feleltetést, számonkérést is érdekesebb kiscsoportban végezni. Látható, hogy egy negatív jellegű válasz

sem érkezett egyik kitöltés alkalmával sem. A foglalkozások során legtöbbször együtt, közösen, néhányszor önállóan történtek feladatvégzések, éneklések, játékok.

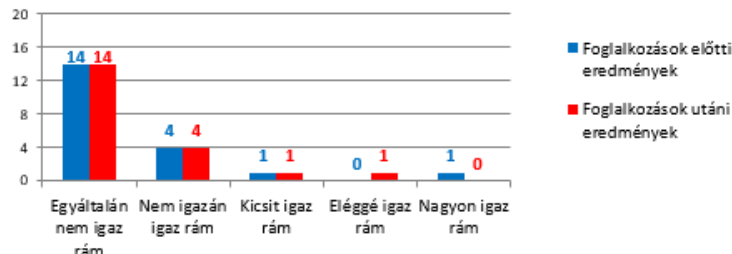
A nyolcadik tétel is a szociális együttműködést, társas kapcsolatokat mérte. Ezt a csoportban végzett feladatmegoldásokra összpontosítva kellett megválaszolniuk a tanulóknak. Csoportmunkánál legtöbbször 4-5-en dolgoznak együtt a tanulók.



A kitöltések alapján a fejlesztőkísérlet csupán kismértékben befolyásolta a csoportmunkához kötődő, alapvetően nagyon pozitív attitűdöt. Az egyének szintjén azonban fontos kiemelni, hogy annak a diáknak, aki az előmérés során úgy érezte, az állítás egyáltalán nem igaz rá, változott a véleménye.

A szociális kompetencia fontos komponense a fizikai kapcsolatok, érintkezések elfogadása. A gyerekek egymással, felnőttel, tanárral gyakran kerülnek fizikai kapcsolatba érintkezés, véletlen kontaktus, játék során. Ezek a kapcsolatok nem mindig és nem mindenből váltanak ki pozitív érzéseket. Vannak olyan tanulók, akik jobban vágnak a fizikai kontaktusra, mint társaik, és akadnak olyan tanulók is, akik ódzkodnak ezektől az érintkezésektől. A következő tételben arra kellett választ találniuk a gyerekeknek, mennyire zavarja őket, ha megérintik az órán vagy a szünetben.

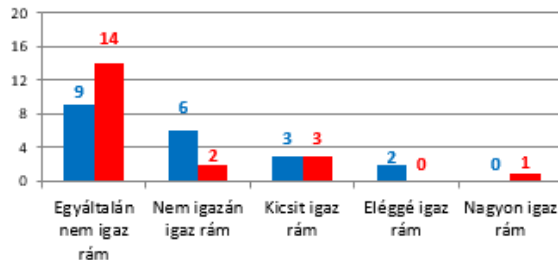
Zavar, ha megérintenek, hozzám érnek az órán vagy szünetben.



A grafikonon megfigyelhető, hogy a gyermekek általános hozzáállásán nem változtattak a fejlesztő órák, már az előmérés eredményeit is pozitívként könyvelhetjük el.

A fizikai érintkezés egyik leggyakoribb formája az iskolai környezetben egymás kezének megfogása. Épp ezért külön kérdés vonatkozott erre. Bár ez a tétel váromlásom alapján egyezést mutatna az előző kérdéssel, a válaszok mégis jelentősen különböznek, nagyobb szórás tapasztalható.

Rosszul érzem magam, ha meg kell fognom a mellettem álló/állók kezét.



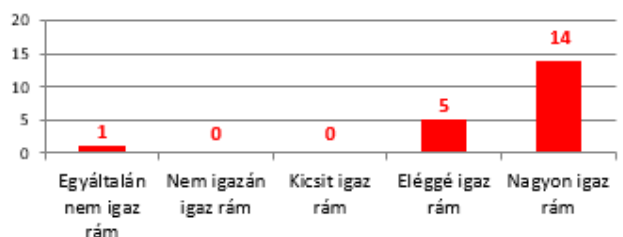
A grafikonról leolvasható, hogy ez a tétel igen megosztó volt a tanulók körében. A válaszok alapján az elő-és utómérés több szempontból is jelentősebb eltérést mutat. Az osztály létszámához mérten jelentősen, öt fővel nőtt azoknak a diákoknak a száma, akikre egyáltalán nem igaz a fenti állítás. Míg a foglalkozások előtt nem volt, aki a legnegatívabb válaszlehetőséget jelölte volna, a foglalkozások után egy tanuló úgy érezte, az a legjellemzőbb rá. Mivel az órák során számos kézfogással járó feladatot végeztünk, a válaszadást befolyásolhatta az osztály hierarchiája, a gyerekek személyisége, nyitottsága, a fizikai érintkezéstől való félelem, a nemek közötti eltérések.

Az alkalmazott módszerek értékelése

A foglalkozások utáni kérdőív négy tétellel bővült, amelyek az órákon használt módszerekre, azok hatására kérdeznek rá.

A relaxációs gyakorlat lényege, hogy a diákok el tudjanak lazulni fizikailag és mentálisan egyaránt. Pihentetni tudják testüket, gondolataikat elengedni és csak a képzeletüket használni. Az irányított relaxáció közben a figyelem is összpontosul arra a területre, utasításra, amelyet a vezető, irányító ad. Ez a gyakorlat fejlesztő hatással van a képzelőerőre és a légzéstechnikára is, amely a helyes éneklési technika alapját képezi.

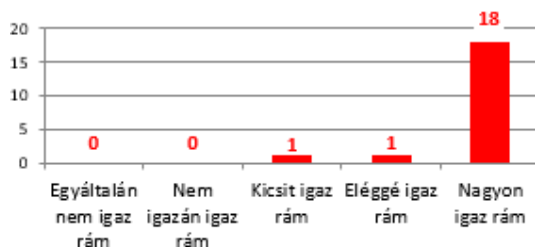
A relaxáció alatt el tudtam engedni magam és a gondolataimat.



A grafikonról leolvasható, hogy a tanulók 95%-a úgy érzi, el tudta engedni magát a relaxációs gyakorlatok alatt. 70%-ának maximálisan, 25%-ának eléggé sikerült ellazulnia a zenére végzett irányított relaxáció alatt. Egy tanulónak viszont problémát jelentett ez, egyáltalán nem tudott ellazulni. Ezzel a gyakorlattal az osztály először találkozott, így ez is befolyásolhatta a válaszadást. Pedagógusként fontos visszajelzés, hogy relaxációs szituációban is kiemelten fontos az egyének szintjén is követni a történéseket, a megfelelő eszközökkel segíteni azokat a diákokat, akiknek ez a feladat nehézséget okoz.

A Kovács-módszer léggömbbel végzett gyakorlatai már egyértelmű pozitív értékelést kaptak. A módszer központjában a munkaképesség-gondozás áll, ám a tanórákon mozgáspihenőként remekül alkalmazható. A gyakorlatok végzése alatt fontos, hogy ne legyenek görcsök a tanulók izmai, ezért is kell a Kovács-módszer feladatait léggömbbel végezni, hiszen azoknak a mozgásához nem szükséges nagy erőfeszítés.

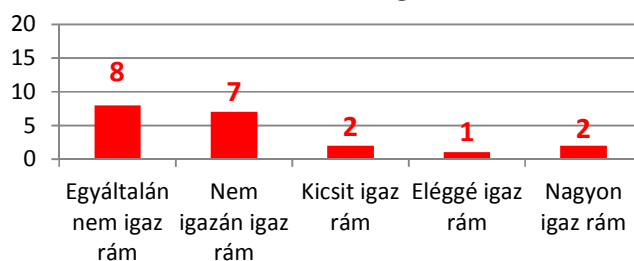
**A lufival végzett gyakorlatok alatt
kezeimet, karjaimat lazának éreztem.**



Szinte minden tanuló teljesen el tudta lazítani karizmait a gyakorlatok végzése közben, csupán egy gyermek adott semleges választ. Összességében elmondható hogy a Kovács-módszer célkitűzése megvalósult, hiszen a megfeszített, görcsös kar- és kézizmokat ellazították a gyerekek.

A Kokas-pedagógia eszköztárából válogatott zenére végzett mozgás feladata újdonság volt a diákok számára. Bár a tevékenység mindhárom fejlesztő órán szerepet kapott, a válaszok alapján úgy tűnik, a gyermekeknek több időre van szüksége, hogy az önkifejezés ilyen formáját felszabadultan, kötetlenül tudják megélni.

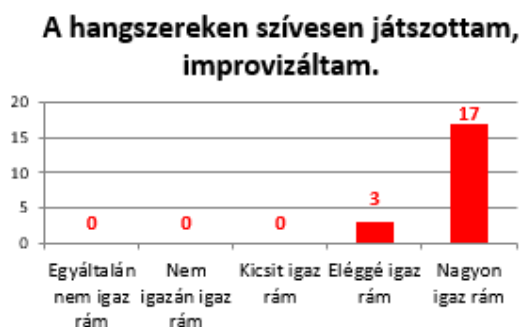
**A zenére végzett mozgás alatt kínosan, zavarban
éreztem magam.**



Az eredmények alapján így is elmondható, hogy a gyermekek többségére nem volt jellemző a feszültség ebben a feladatban sem. Ugyanakkor az eredmények felhívják a figyelmet arra, hogy az improvizatív mozgásos technikák milyen kevés figyelmet kapnak a közoktatásban és milyen nagy szerepük lehet a gátlások oldásában, a kreativitás és a teljes személyiség fejlesztésében. A megosztottságot okozhatja a választott klasszikus zenei anyag is, hiszen tapasztalható, hogy azok a gyerekek, akik nincsenek hozzászokva sem

otthoni, sem iskolai környezetükben hasonló zene hallgatásához, kevésbé tudják átélni annak érzelmi üzenetét.

Bár a kodályi elveken alapuló általános iskolai ének-zenei nevelésnek ritkábban használt eleme a hangszerjáték, az improvizációt nagyban segíthetik a különféle hangszerek. Mindhárom foglalkozáson használtunk hangszereket, melyekből mindenkinek jutott saját minden órán. Ezek csupán egyszerű ritmushangszerek voltak, csörgők, kasztanyetták, csörgődobok és házi készítésű shakerek. Az improvizációs gyakorlatokban mindenki a saját személyiségének, gondolatának megfelelően végezheti a feladatot, így nagyobb önállóságot és egyediséget kíván meg a tanulóktól, mint a többi feladat.



Az osztály 100%-a pozitív jellegű választ adott az állításra, 17 tanulóra nagyon, háromra eléggé igaz volt az állítás, miszerint a hangszereken szívesen játszott, improvizált. Ez a leginkább egyetértést tükröző tétel a kérdőívben. Nem megszokott és egyáltalán nem kötött feladatokról beszélünk. Látható, hogy a gyerekekre pozitív hatással vannak az improvizatív jellegű feladatok. A kérdőívtétel eredménye tanulsággal szolgál az iskolai zenei nevelés számára, hiszen a diákok által igen kedvelt hangszerekkel számos fontos, jól transferálható zenei képesség fejlesztésére nyílik lehetőség.

Az alkalmazott módszerek kapcsolata a diákok szorongásával és szociális készségeivel

A változók közötti kapcsolat elemzésére korreláció-számítást alkalmaztam, amelynek célja, hogy feltárja az újonnan alkalmazott módszerek kapcsolatát a tanulók attitűdjével.

Bár az adatfelvétel egy osztálynyi gyerek közreműködésével, azaz meglehetősen alacsony mintaelemszámmal történt, az elemzések mégis mutatnak szignifikáns értékeket, amelyek megbízható kapcsolatra utalnak. A leggyakoribb és legszorosabb összefüggést a mért háttérváltozókkal a Kokas-módszer szerint alkalmazott, zenére végzett táncos improvizáció mutatja. A gyakorlat során érzett felszabadultság mértéke összefüggésben áll az ének-zene órán megélt jó érzésekkel ($r=0,528$; $p<0,05$). Azok a diákok, akik nem érezték magukat zavarban a táncos gyakorlatok során, amiatt sem szoronganak, ha társaik előtt kell énekelniük ($r=0,542$; $p<0,05$) és kevésbé érzik kellemetlenül magukat az órákon ($r=0,528$; $p<0,05$). Akiknek feszültségmentes élményt jelentett a Kokas-módszerre épülő improvizáció, azokra a diákokra jobban igaz, hogy egész órán tudnak figyelni a feladatokra ($r=0,478$; $p<0,05$) és kevésbé fáradnak el a foglalkozás végére ($r=0,498$; $p<0,05$). A legszorosabb összefüggés a társak előtti szereplés ($r=0,734$; $p<0,01$) és a társakkal való kézfogás esetében figyelhető meg ($r=0,624$; $p<0,01$).

Szignifikáns korreláció mutatkozott a hangszeres improvizáció kedveltsége és aközött, hogy a diákok mennyire szeretnek együtt énekelni, együtt dolgozni társaikkal ($r=0,588$; $p<0,05$).

Az eredmények alapján arra következtethetünk, hogy az alkalmazott módszerek közül leginkább Kokas Klára zenepedagógiai koncepciója alapján alkalmazott táncos improvizáció áll kapcsolatban a szorongás oldásával és a szociális kapcsolatok erősítésével, ugyanakkor a hangszeres játék is segíti az együttzenélés megkedvelését, az eredményes kooperáció kialakítását.

A vizsgálat alapján kimutatható, hogy mind a mozgásra, mind a hangszeres improvizációra sokkal nagyobb hangsúlyt kellene fektetni az alsós ének-zenei nevelésben, hiszen mellett, hogy a diákok szívesen végzik ezeket a gyakorlatokat, más zenei és nem-zenei területekre is pozitív hatást gyakorolhatnak.

Konklúzió

A foglalkozások jelentősen eltértek a hagyományos, frontális tanórától, mozgásokat, játékokat tartalmaztak, amelyek oldják a feszültséget, segítik az önkifejezést és a kreativitást, élményközpontúvá teszik a tanítási-tanulási folyamatot.

Olyan módszerek kerültek feldolgozásra, amelyek színesíthetik, gazdagíthatják az ének-zenei nevelést, könnyen beépíthetők a tanításba. A társas kapcsolatkora igen jelentős hatással bíró feladatok játékos formában és nem erőltetve, kötelezve hozzák közelebb egymáshoz a gyerekeket, mind fizikailag, mind lelkileg.

A relaxáció nagyon fontos már a kisgyermek életében is. Rohanó, ingergazdag világunkban szükség van az elme és a test lecsillapítására. Bár minden énekóra nem építhető be ez a gyakorlat, hiszen idő és helyigényes, de napközis foglalkozásokba, délutáni tanulási időbe hetente legalább egyszer helyet lehetne szorítani ilyesfajta gyakorlatoknak. Meggyőződésem, hogy a gyerekeknek meg kell ismerkedniük minél előbb és el kell sajátítaniuk a relaxáció alapjait, hogy később tinédzser, felnőtt korban önállóan is tudják alkalmazni azt. Ezzel megelőzhető lenne több mentális és fizikai probléma, gátlás kialakulása, hiszen a relaxáció elsődleges célja a feszültségek tudatos feloldása.

A Kovács-módszer gyakorlatait bármelyik órán és szünetben is lehet alkalmazni rövid pihenőidőként beillesztve. Testnevelés órán is alkalmazható, míg az udvaron töltött játékidőt is lehet színesíteni léggömbbel végzett feladatokkal, gyakorlatokkal. A foglalkozásokon tapasztaltak alapján a tanulókat inspirálja, motiválja is a léggömb. Érdeemes odafigyelni a léggömbök minőségére, ahogy a méretére is és fontos a tér, terület, padló minőségéhez alkalmazkodva megválasztani a gyakorlatokat. A Kovács-módszer gyakorlatait már óvodás korban szívesen és könnyedén tudják végezni a gyerekek, majd az általános iskolában és otthon is fel tudják frissíteni magukat és figyelmüket a tanulók ezekkel a feladatokkal.

Véleményem szerint, a klasszikus zene nagyon fontos szerepet tölthet be a gyermekek életében. A gazdag hangzásvilág sokkal összetettebb akusztikus információkat közvetít a hallgató irányába, mint a legtöbb populáris műfaj. Remekül alkalmazhatóak a művészettel kapcsolatos órákon, mindennemű tevékenységgel járó foglalkozás közben bekapcsolható egy-egy az életkornak megfelelő zenemű. Nem szabad egy pedagógusnak sem elzárkóznia ezektől a művektől és azok hallgatásától, hiszen ha máshol nem is, legalább az iskolában találkozzanak a gyerekek a művészettel.

Úgy gondolom, hogy az egyszerű ritmushangszereket minden énekórán lehetne, sőt kellene használni. Szerepet kaphatnak a ritmuskészség fejlesztésében, ahogy a daltanulás, a daléneklési feladatok között is alkalmazhatók. Minél több hangszerrel és zenei eszközzel meg kell ismertetni a tanulókat, hiszen hamarabb megtanulják, realizálják az egyes hangszereket tapasztalati úton, mint fénykép és hangfelvétel által. Mivel a hangszerek megszólaltatása tevékenység révén jöhet csak létre, így ez is indokolhatja a pozitív hatást. A gyerekek életkori sajátosságaikból adódóan szívesebben vesznek részt a cselekvéseken, mozgásokon, tevékenységeken alapuló feladatokban.

Összegezve az eredményeket elmondható, hogy a zeneterápiás módszereken alapuló ének-zene órák pozitív hatást gyakoroltak a tanulókra. Az órákon tapasztalt szorongás mértéke csökkent, és a társas kapcsolatok, szociális együttműködés mértéke nőtt. Az egyes módszereket a gyerekek képesek voltak befogadni, magukévá tenni. Szívesen vettek részt a foglalkozásokon és várták azokat. A foglalkozásokon érezhetően oldottabb és kellemesebb volt a légkör, mint a többi tanórán. A diákok aktívabban kapcsolódtak be a feladatokba, jobban odafigyeltek az órán, mint általában. Fontos azonban megemlíteni, hogy a pedagógustól időt, felkészültséget igényel egy-egy ilyen óra összeállítása, lebonyolítása. Mindemellett nagyon fontosnak tartom, hogy ezeket a módszereket, feladattípusokat megismerjék, használják a tanítók, hiszen nem csak az ének-zene oktatásában kaphatnak szerepet, hanem bármelyik más tantárgy esetében is. Munkám során mindenképpen alkalmazni fogom az ismertetett módszereket és a jövőben, gyakorló pedagógusként arra fogok törekedni, hogy minél alaposabb, széleskörű ismereteket szerezzek az általános iskola alsó tagozatán is eredményesen alkalmazható módszerek területén.

A foglalkozások képekben:





Irodalomjegyzék:

- Argyle, M.: The psychology of interpersonal behaviour. Penguin, Harmondsworth, 1983.
- Bamberger, J. (1996): Turning music theory on its ear: Do we hear what we see: do we see what we say? International Journal of Computers and Mathematics Education. 1.
- Bransford, J. D. és Schwartz, D. L. (1999): Rethinking transfer: A simple proposal with multiple implications. Review of Research in Education. 24.
- Dowling, W. J. és Harwood, D. L. (1986): Music Cognition. Academic Press, Orlando
- Dr. Bagdy Emőke – Dr. Koronkai Bertalan: Relaxációs módszerek. Medicina Kiadó, Budapest, 1988.
- Dr. Bagdy Emőke: A relaxációs módszerek és alkalmazási lehetőségük a terápiás gyakorlatban. Orvosi Hetilap, 1977. 23.
- Dr. Dejan Kupnik: Légzőgyakorlatok – A természetes út az egészséges élethez. 2016.04.02. <http://www.jogaerd.hu/index.php/joga-legzogyakorlatok>
- Dr. Deszpot Gabriella: Zenei átváltozás. Kokas Klára komplex művészeti programja, mint pedagógia és terápia. Parlando, 2009. 6.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: A Kovács-módszer a fejlesztő pedagógiában. Kovács- Módszer Stúdió, Budapest 2011.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: Hommage á Dr. Kovács Géza. 50 éves a Kovács-módszer. Kovács Módszer Egyesület, Budapest, 2009.
- Forrai Katalin: Ének az óvodában. Editio Musica Budapest, Budapest, 1975.
- Géwayné Janurik Márta: A zenei hallási képességek fejlődése és összefüggése néhány alapképességgel 4-8 éves kor között. Szeged, 2010.
- Gonda János: Improvizáció és pedagógia. Parlando, 2016.04.02. <http://www.parlando.hu/Gonda3-Improv.html>
- Huttenlocher, E. R. (2002): Neural plasticity: The effect of environment on the development of the cerebral cortex. Harvard University Press, Cambridge
- Kodály Zoltán: „Gyermekek” 1929. In: Visszatekintés. Összegejtött írások, beszédek, nyilatkozatok I. Sajtó alá rendezte Bónis Ferenc. Budapest: Zeneműkiadó Vállalat, 1982.
- Kokas Klára: Képességfejlesztés zenei neveléssel. Budapest, Zeneműkiadó, 1972.

Konta Ildikó – Zsolnai Anikó: A szociális készségek játékos fejlesztése az iskolában. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002.

Konta Ildikó: Személyiség- és szociáliskészség-fejlesztés zeneterápiás eszközökkel az általános iskolában. A szociális kompetencia fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2010.

Konta Ildikó: Zeneterápiás előadások. Intaháza Kiadó, Intaháza 1985.

Magyar Közlöny 2012./66.

Molnár Gyöngyvér: A tudástranszfer. Iskolakultúra, 2002. 2.

Montágh Imre: Tiszta beszéd. Calibra Kiadó, Budapest, 1995.

Nemzeti Alaptanterv. Magyar Közlöny, 2012. 66.

Oroszné Tornyai Lilla: „Tartsd a tempót!!”. Zenei játékokkal ritmuskészség-, folyamatérzékelés- és figyelemfejlesztés az iskolában és otthon. Parlando, 2010. 6.

Pintérmé Tasnádi Ágnes: Mozgásfoglalkozások az óvodában. A Kovács-módszer alkalmazása. Argumentum Kiadó, 2006.

Schneider, B.H.: Childrens social competence in context. Pergamon Press, Oxford, 1993.

Woodworth, R.S. – H. Schlossberg: Kísérleti pszichológia. Budapest, Akadémiai Kiadó, 1966.