



Kontrasztok Alapfokú Művészetoktatási Intézmény  
Székhely  
7627 Pécs, Engel János u. 11-15.

## **Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség kulcskompetencia**

*Témahét az Alapfokú Művészetoktatási Intézmények számára  
Gitár tanszak*

# ***A FELLÉPÉSEK ÉS VIZSGÁK ALKALMÁVAL FELLÉPŐ SZORONGÁS, LÁMPALÁZ LEKÜZDÉSÉNEK SEGÍTÉSE TANULÁS-MÓDSZERTANI ÉS MÁS ESZKÖZÖKKEL, ÖNISMERET***

Készítette: Domokos Lehel

## TÉMAHÉT LEÍRÁS

<b>Iskola neve</b>	Kontrasztok Alapfokú Művészetoktatási Intézmény Pécs
<b>Művészeti ág / tanszak</b>	Zeneművészet / Gitár
<b>A témahét címe</b>	A fellépések és vizsgák alkalmával fellépő szorongás, lámpaláz leküzdésének segítése tanulás-módszertani és más eszközökkel, önismeret
<b>Időtartama</b>	4 tanóra (2010. április 26.- május 9.)
<b>Célcsoport / tanuló / évfolyama</b>	Gitár (1,2,3 és 5. osztályos tanulók)
<b>Célmeghatározás</b>	A szereplési szituációkban jelentkező szorongás, lámpaláz leküzdésére irányuló, olyan tanulási-, memóriát és koncentrációt-, figyelmet fejlesztő technikák megismertetése, stressz-oldó módszerek elsajátíttatása, váratlan helyzetekre felkészítő, önismeretet fejlesztő gyakorlatok alkalmazása a cél, melyek képessé teszik a tanulót arra, hogy hatékonyabb felkészüléssel, magabiztosabb, kiegyensúlyozottabb produkciót nyújthasson a pódiumon.
<b>A téma kiválasztásának indoklása</b>	<p>Művészeti iskolánkban tanító zenepedagógusaink munkájuk során állandóan keresik a választ arra, vajon mi állhat annak hátterében, hogy növendékeik többsége a hangversenypódiumon vagy vizsgaszituációban olykor jóval gyengébben teljesít, mint ahogyan az egyéni képességeik figyelembevételével tőlük elvárható lenne.</p> <p>Véleményünk szerint a rosszabb teljesítménynek egyik oka a lámpaláz, és az ezzel járó szorongás, illetve a gyermek pillanatnyi pszichés állapota, másik oka sokszor minden bizonnyal a növendék nem megfelelő, vagy rosszul alkalmazott tanulási, gyakorlási módszereiben keresendő. Ha a gyermek megfelelő, hatékonyabb tanulási módszerek ismeretében, birtokában gyakorol, magabiztosabbá, tudatosabbá válik, képesebb lesz kiegyensúlyozottabb produkció létrehozására, melynek hatására az őt gátoló lámpaláz, szorongás is csökkenthető, és ez által leküzdhetővé válhat.</p> <p>Hagyományos óráinkon (ahol a tanterv sürgeti a diákot s tanárt egyaránt) idő hiányában kevés lehetőségünk adódik a lámpaláz problémájának orvoslására, esetleges új tanulás-módszertani fogások megismertetésére. E témahét bevezetése kiváló alkalom arra, hogy 4 tanórán keresztül csak e témára koncentrálva, a megszokott tanítási folyamat helyett újszerű tanulás-szervezési módokkal feldolgozva ismerkedhetünk meg olyan módszerekkel, feladatokkal, melyek elősegítik a hatékonyabb tanulást, gyakorlást, melyek birtokában sikeresebbek lehetünk a lámpaláz és a szorongás leküzdésében.</p> <p>Témahetünk tartalmaz olyan elemeket is, melyek a stressz és feszültségoldásban nyújtanak</p>

	<p>segítséget a gyerekeknek, illetve lehetővé teszik, hogy ismeretlen helyzetek, szituációk elé állítva jobban feltalálják magukat, problémamegoldó képességük fejlődjék, mely szintén a lámpaláz és a szorongás leküzdésében segíthet.</p>
<p><b>Célcsoport / tanuló fejlesztendő kompetenciái</b></p>	<p><b><u>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőkészség kulcskompetenciákon belül</u></b></p> <p>Érzelmi kompetenciák:  Önkifejezés  Önmotiválás  Empátia  Tolerancia</p> <p>Személyi és társas kompetenciák:  Énkép és önismeret  Önértékelés  Önszabályozás  Önfegyelem</p> <p>Intellektuális kompetenciák:  Problémamegoldás  Kreativitás  Alkotói képesség  Esztétikai érzék</p> <p><b><u>Szociális, életviteli és környezeti kulcskompetenciákon belül</u></b></p> <p>Önszabályozás:  Érzelmek kezelése  Cselekvési képesség  Döntésképesség</p>

**Én-hatékonyág érzés:**

Pozitív önértékelés

**Kognitív készségek:**

Kreativitás

Cselekvési képesség fejlesztése

**Társas kompetenciák:**

Empátia

Döntésképeség

Humanitás

Konfliktuskezelés

**Kommunikációs készség:**

Zenei kommunikáció

**Memóriafejlesztés:**

Zenei memória

Zenei emlékezet

Vizuális memória

Koncentráció

Ritmusérzék

**Előadói képesség:**

**Improvizációs készség:**

Fantázia

Kreativitás

Alkotói képesség

Ismeretszerzési készség

Asszociációs képesség

	<p>Ismeretfeldolgozási képesség:  Befogadó készség  Kifejezőkészség  Analizáló képesség  Szintetizáló képesség  Megfigyelő képesség  Autonóm tanulási képesség</p> <p>Együtműködési készség</p> <p><b><u>Zenei készségek, képességek szintjén:</u></b>  Zenei jelrendszer értelmezése  Lapról olvasási készség  Intonációs képesség  Ritmusolvasás  Ritmusközlés  Zenei kifejezőkészség  Muzikalitás  Belső hallás</p> <p><b><u>Szövegértési-szövegalkotási kompetenciákon belül:</u></b>  Kifejezőkészség  Szókincs</p>
<p><b>Várható eredmények</b></p>	<p>A növendék:  Szereplései, fellépései alkalmával, hatékonyabb felkészüléssel, magasabb szintű önismeret, és önbizalom birtokában, a lámpaláz és szorongás leküzdésével képesebbé válik az igényesebb és színvonalasabb művészeti produktumok interpretálására.</p>

	<p>Önismerete, saját képességeinek ismerete fejlődni fog.  Önbizalma fejlődni fog.  Tudatossági szintje erősödni fog.  Együttműködési készsége jelentősen fejlődni fog.  Képes válik olyan stressz-oldó technikák alkalmazására, melyek oldják szereplés előtti feszültségét, szorongását.  Képesse válik olyan tanulási módszerek alkalmazására, melyek segítségével hatékonyabbá válik a gyakorlása, így szereplései is sikeresebbek lesznek.  Jobban feltalálja magát váratlan helyzetekben, szituációkban.  Koncentrációs képessége és figyelme fejlődik.  Emlékezőképessége fejlődik.  Képes lesz a másokra figyelve, együtt működve dolgozni.</p>
<b>A témahét-elemek időtartama</b>	A témahét 4x30 perces egységből áll, ami 4 tanórát felölelő időtartamot jelent. Ezek az órák intézményünk specifikuma okán 2 hét alatt zajlanak le, nem egymást követő napokon.
<b>A témahét-elemek ütemezése</b>	<p>30 perces egységben tervezett témák feldolgozása az alábbiak szerint:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relaxációs technikák elsajátíttatása, feszültségoldás</li> <li>- a zenei memória fejlesztését szolgáló-, figyelmet és koncentrációt erősítő gyakorlatok</li> <li>- önkontroll, önszabályozás</li> <li>- felkészítés váratlan helyzetekre, szituációkra</li> </ul>
<b>Erőforrás, költség</b>	<p>Humán erőforrás: pedagógus  Szükséges eszközök: laptop, hangszórók, CD-lejátszó, diktafon, írószer, lapok.</p>
<b>Támogató rendszer</b>	<p>Oroszlány Péter: Tanulásmódszertan  Kaposi László: Játékkönyv  José Silva: Agykontroll  Dr. Pásztor Zsuzsanna: Új utak a zeneoktatásban</p>

## TÉMAHÉT VÁZLAT

<b>Iskola</b>	Kontrasztok Alapfokú Művészetoktatási Intézmény, Pécs
<b>Művészeti ág</b>	Zeneművészet
<b>Tanszak</b>	Gitár
<b>Téma</b>	A fellépések és vizsgák alkalmával fellépő szorongás, lámpaláz leküzdésének segítése tanulás-módszertani és más eszközökkel, önismeret
<b>Tanuló / tanulócsoport évfolyama</b>	Gitár 1,2,3 és 5. évfolyam
<b>Tanár neve</b>	Domokos Lehel

Tevékenységek időmegjelöléssel Tanár/Diák	Kiemelt fejlesztési terület	Tantervi tartalmak	Tanulásszervezés Munkaformák és módszerek	Erőforrás Eszközök, mellékletek	
				Diák	Tanár
<b>1. óra</b>					
<b>I. Beszélgetés a szereplésről</b>					
<p>A tanár megkéri a diákot, hogy játssza el a tanult művet. A darab eljátszása után megdicséri a tanulót, majd odaadja neki a kártyát az utasításokkal. Ez után a diáknak már úgy kell gitározni, hogy eljátssza, ez egy szereplés. Ekkor célszerű valakit behívni a folyosóról, hogy a tanáron kívül más közönsége is legyen a növendéknek.</p> <p>Megbeszéljük, mi volt a különbség a két előadás között, és hogyan érezte magát.</p> <p>A tanár kérdéseket tesz fel:  <i>Szeretsz színpadon állni? Miért?</i>  <i>Milyen a közérzeted előtte?</i>  <i>Szoktál gondolni valamire szereplés közben?</i></p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	<p>Önismeret Önértékelés</p>	<p>Lámpaláz, stressz, szorongás megbeszélése</p>	<p>Beszélgetés</p>	<p>D1- Kártya utasításokkal</p>	<p>Diktafon</p>
<b>II. RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK A SZORONGÁS ÉS A LÁMPALÁZ LEKÜZDÉSÉRE</b>					
<b>Légzés felfedezése, lézőgyakorlat</b>					
<p>A légzés ugyan automatikus cselekvés, a gyakran színpadra lépőknek azonban célszerű tudati befolyásolás alá vonni, hogy megtanuljanak jól lélegezni, és még stresszhelyzetekben, lámpalázzal terhelt szituációkban se zilálva, kapkodva vegyék a levegőt.</p> <p>A diák ülve, csukott szemmel az orrán</p>	<p>Önszabályozás Önkontroll</p>	<p>Az emberi test légzést biztosító szervei Relaxáció, mint a lámpaláz és szorongás leküzdésének egyik módja</p>	<p>Frontális tevékenység</p>		



keresztül belélegez, mialatt négyig számol. Eközben arra kell figyelnie, hogy kinyomja a hasát. Ezután négyig számolva engedi ki a levegőt a száján, eközben pedig behúzza a hasát. Ezt elismétli 3-szor. A gyakorlatot újra megismétli, de most a levegő útját figyeli: orr, légcső, rekeszizom, tüdő, és vissza. 12 perc					
<b>III. Tanulói óráértékelő lap kitöltése</b> 3 perc	Önismeret		Egyéni	D2 -Tanulói értékelő lap	

<b>2. óra</b>					
<b>I. Légzés-, hangzás gyakorlat</b>					
A diák megfigyeli légzése ritmusát, egyenletesen, kb. 3-4 másodpercig. Ki- és belégzés. Hangot keres hozzá, kilégzéskor azt szólaltatja meg. Próbálja ki hangtartománya teljes intervallumát. 5 perc	Önszabályozás Önkontroll	Légzéstechnika Figyelem Koncentráció	Frontális osztálytevékenység		
<b>II. MEMÓRIAFEJLESZTÉS, FIGYELEM ERŐSÍTÉSE, KONCENTRÁCIÓS GYAKORLAT</b>					
<b>Környezetünk hangjainak megfigyelése</b>					
A diák egyenes, felemelt fejjel, hátát nem megtámasztva, csak az ülőke felét felhasználva ül a székén. Talpa a földön, kezei az ölébe ejtve. Becsukja	Koncentráció Memória Megfigyelőképesség	Memória fogalma Auditív memória Analizáló hallás	Egyéni munka	Lap Íróeszköz	

<p>szemét, és figyeli a külvilágból érkező hatásokat. (Pl.: elhalad egy autó az épület előtt, a távolban ugat egy kutya, egy cipő végigkopog a folyosón, stb...) A növendéknek meg kell jegyeznie, milyen sorrendben követik egymást a hangok, majd le kell írnia a lapra, milyen hangokat hallott.</p> <p>8 perc</p>					
<b>III.</b>					
<p>A darabkezdések, belépések előzetes koncentrációt igényelnek. A tanulók, az éppen megtanult darabnak csak az első pár ütemet gyakorolják sokszor, hogy a kezdés a mű hangulata szerint történjen, autentikus legyen. A tanár megbeszéli vele, hogy milyen jellegű a darab (táncos, friss, pattogós, elbeszélős, komótos). A tanár (főleg kisebbeknél) ne szakkifejezéseket használjon, hanem az életkorának megfelelő szavakkal magyarázza el, mit szeretne a növendéktől kérni, hallani.</p> <p>14 perc</p>	Koncentráció	Osztott figyelem			Diktafon
<p><b>IV. Tanulói óraértékelő lap kitöltése</b></p> <p>3 perc</p>	Önismeret		Egyéni	D2-Tanulói értékelő lap	

<b>3. óra</b>					
<b>I. Relaxációs gyakorlat</b>					
A diák kényelmesen elhelyezkedik a székén. Kellemes, lágy zene szól, a tanár instrukcióit követve végzi el a relaxálást.  11 perc	Önkontroll Önmegfigyelés	Relaxáció	Egyéni		T1- Tanári instrukciók leírása Laptop Hangszórók Hanganyag
<b>II. ÖNKONTROLL, ÖNSZABÁLYOZÁS GYAKORLÁSA</b> <b>Az egészséges test és szellem jellemzői</b>					
Ahhoz, hogy frissek legyünk, jól tudjunk koncentrálni, felidézni azt, amit már megtanultunk, nem elég a szellem tudása, kell hozzá a test jól tartása is. Megbeszéljük, mit tehetünk ezekért.  16 perc	Önismeret Koncentráció Együttműködési készség	Testtudat Test és szellem összefüggésének megértése Szövegértés		D3 -Szövegek jótanácsokkal	
<b>III. Tanulói óraértékelő lap kitöltése</b>  3 perc	Önismeret		Egyéni munka	D2-Tanulói értékelő lap	

<b>4. óra</b>					
<b>I. FELKÉSZÍTÉS VÁRATLAN HELYZETEKRE, SZITUÁCIÓKRA</b>					
A tanár tudatosan teremt zavaró körülményeket az órán (miközben a növendék játszik): köhög, fel áll és kinyitja az ablakot, leejt egy könyvet, telefoncsengést kapcsol be, stb.  10 perc	Koncentráció Önbizalom				Diktafon

<b>II. Improvizációs készséget fejlesztő gyakorlat</b>					
A tanulónak át kell komponálnia, le kell egyszerűsítene a már megtanult darab felső szólamát tetszés szerint, ügyelve arra, hogy a kísérettel összhangban maradjon. Ez a gyakorlat elősegíti a már megtanult darab rögzítését, szerkezetének megértését. 17 perc	Kreativitás Önkifejezés Önbizalom	Improvizáció fogalma Az improvizáció lehetőségei a zenélésben		Kottalap Írószer	
<b>III. Tanulói óráértékelő lap kitöltése</b> 3 perc	Önismeret		Egyéni munka	D2-Tanulói értékelő lap	

## Mellékletek

### *Tanári*

#### **T1 Relaxációs gyakorlat – tanári instrukciók**

Helyezkedjétek el a székeiteken kényelmesesen! Hunyjátok be a szemeteket, vegyetek mély levegőket! Érezzétek, hogy a levegő átáramlik a testetekben, kövessétek útját! Orr, garat, légcső, tüdő, kilélegzésnél vissza. (fél perc várakozás)

Most a levegő kifújása közben mondjad ki magadban háromszor a „három” szót, és közben gondolatban háromszor jelenítsd meg lelki szemeid előtt a hármas számot!

Most végy újabb mély lélegzetet, majd a levegő kifújása közben háromszor mondd ki magadban a „kettő” szót, és közben gondolatban háromszor jelenítsd meg lelki szemeid előtt a kettes számot!

Végy ismét mély lélegzetet, majd a levegő kifújása közben háromszor mondd ki magadban az „egy” szót, és közben gondolatban háromszor jelenítsd meg lelki szemeid előtt az egyes számot!

Csak a testedre koncentrálj, és csak a testedre figyelj! Ellazítjuk minden porcikánkat, testrészünket, és érezzük, ahogy ez a kellemes lazaság végigmegy az egész testünkön.

Kezdjük a fejünknél!

Érzem, ahogy ellazul a fejem tetején a bőr... Ellazul a homlokom... Ellazul a szemhéjam... Ellazul az arcom... Érzem, ahogy végigáramlik ez a kellemes lazaság a vállamon, a karomon, a kezemen... Ellazul a mellkasom kívül, belül... Érzem, ahogy ellazul a hasam kívül, belül... Ez a kellemes bizsergést a combomban érzem... Ellazul a lábszáram... Ellazul a lábfejem...

Nagyon könnyűnek, súlytalanak érzem magam.

Képzeld el, hogy egy gyönyörű tengerparton vagy. Kellemes, frissítő szél fúj, szemed előtt a csodás kék víz, melynek hullámai lágyan mossák a parti sziklákat. A tengerparti homokban végtelenül könnyed, légies léptekkel gyalogolsz. A parton csodás pálmafák, melyek lombjaiba bele-bele kap a szél. Hallod, ahogy a szél puha, lágy hangja mellett egy-egy sólyommadár hangja töri meg a csendet. Nagyon jól érzed magad, könnyű vagy, itt nem nyomasztanak a világ, és a mindennapok gondjai. Nézz körül, mit látsz a tengerparton! Figyelj a hangokra, a szél, a víz, a madarak, csak őket hallod, nincsenek körülötted emberek, csak a természet, a csodás környezet. Pihenj, élvezd a pihenést!

Hamarosan 5-től 1-ig számolok visszafelé. Elképzelem magam előtt a számokat, mintha egy mozivásznzon vetítenék elém. Az öthöz érve lassan kinyitom a szemem, friss leszek, éber leszek, kipihentnek és nyugodtnak érzem magam.

Relaxációs zene: [http://www.mommo.hu/media/Relaxacios\\_zene](http://www.mommo.hu/media/Relaxacios_zene)

*Diák*

## **D1 – Kártya az utasításokkal**

EZ EGY SZEREPLÉS

1. Menj az ajtóhoz a gitárral együtt.
2. Onnét gyere középre, az X-szel jelölt helyre.
3. Hajolj meg, és játszd el a dalt.
4. Végén is hajolj meg, várd meg a tapsot.
5. Menj vissza az ajtóhoz.

## **D2 – Tanulói értékelő lap**

**Hogy érezted magad a mai foglalkozáson?**

Nagyon jól

Jól

Közömbös volt számomra

Nem éreztem jól magam

**Mennyire vettél aktívan részt az órán?**

Nagyon aktív voltam

Aktív voltam

Nem igazán voltam aktív

Egyáltalán nem voltam aktív

### **D3- Jótanácsok**

Pihenten, frissen gyakorolj!

Tartsd rendben a taneszközeidet!

Gyakorlás előtt tégy rendet magad körül!

A gyakorláshoz fény kell!

Tarts szüneteket gyakorlás közben!

Ne fáraszd túl magad!

Akard megjegyezni!

Ismétlés a tudás anyja!

Ne feledkezz meg a próbaeljátszásról!

Oszd meg valakivel a gondjaidat!

Feküdj le idejében, aludd ki magad!

Tanuld meg kikapcsolni a televíziót!

Ne ülj sokat a számítógép előtt sem!

Játssz eleget!

Mozogj sokat!

Egyél mértékletesen!

Tanuld meg a lazítást!