



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

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

**TÉMAHÉT
AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETOKTATÁSI
INTÉZMÉNYEK SZÁMÁRA**

*SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI ÉS KÖRNYEZETI
KULCSKOMPETENCIA*

Zeneiskola kórus tárgy részére



Készítette: Véghelyi Ákos

TÉMAHÉT LEÍRÁS

Iskola neve	Kontrasztok Alapfokú Művészetoktatási Intézmény, Pécs
Művészeti ág / tanszak	Zeneművészet / Kórus
A témahét címe	A fellépések és vizsgák alkalmával fellépő szorongás, lámpaláz leküzdésének segítése tanulásmódszertani és más eszközökkel, önismeret
Időtartama	4 tanóra (2010. április 12.- április 25.)
Célcsoport / tanuló / évfolyama	Kórus (7.-8.-9. osztályos tanulók)
Célmeghatározás	A szereplési szituációkban jelentkező szorongás, lámpaláz leküzdésére irányuló, olyan tanulási-, memóriát és koncentrációt-, figyelmet fejlesztő technikák megismertetése, stresszoldó 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.
A téma kiválasztásának indoklása	<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 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>

Célcsoport / tanuló fejlesztendő kompetenciái

Eszztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség

kulcskompetenciákon belül

Érzelmi kompetenciák:

Önkifejezés
Önmotiválás
Empátia
Tolerancia

Személyi és társas kompetenciák:

Énkép és önismeret
Önértékelés
Önszabályozás
Önfegyelem

Intellektuális kompetenciák:

Problémamegoldás
Kreativitás
Alkotói képesség
Eszztétikai érzék

Szociális, életviteli és környezeti kulcskompetenciákon belül

Önszabályozás:

Érzelmek kezelése
Cselekvési képesség
Döntésképesség

Én-hatékonyság érzés:

Pozitív önértékelés

Kognitív készségek:

Kreativitás
Cselekvési képesség fejlesztése

Társas kompetenciák:

Empátia
Döntéskéesség
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

Ismeretfeldolgozási képesség:

Befogadó készség
Kifejezőkészség
Analizáló képesség
Szintetizáló képesség
Megfigyelő képesség
Autonóm tanulási képesség

	<p>Együtműködési készség</p> <p><u>Zenei készségek, képességek szintjén:</u> Zenei jelrendszer értelmezése Lapról olvasási készség Intonációs képesség Ritmusolvasás Ritmusközlés Zenei kifejezőkészség Muzikalitás Belső hallás</p> <p><u>Szövegértési-szövegalkotási kompetenciákon belül:</u> Kifejezőkészség Szókincs</p>
<p>Várható eredmények</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. Önismerete, saját képességeinek ismerete fejlődni fog. Önbizalma fejlődni fog. Tudatosági szintje erősödni fog. Együtműködési készsége jelentősen fejlődni fog. Képes válik olyan stressz-oldó technikák alkalmazására, melyek oldják szereplés előtti feszültségét, szorongását. Képesé 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>

A témahét-elemek időtartama	A témahét 2x90 perces egységből áll, ami 4 tanórát felölelő időtartamot jelent. Ezek az órák intézményünk specifikuma okán 2 hét alatt zajlanak le, nem egymást követő napokon.
A témahét-elemek ütemezése	<p>Az első 90 perces egységben tervezett témák feldolgozása: Relaxációs technikák elsajátíttatása, feszültségoldás A zenei memória fejlesztését szolgáló-, figyelmet és koncentrációt erősítő gyakorlatok</p> <p>A második 90 perces egységben tervezett témák feldolgozása: Önkontroll, önszabályozás Felkészítés váratlan helyzetekre, szituációkra</p>
Erőforrás, költség	Humán erőforrás: pedagógus Szükséges eszközök: babzsákok, projektor, laptop, vetítővászon, hangszórók, CD-lejátszó, diktafon, írószerszám, füzetek, lapok.
Támogató rendszer:	Oroszlány Péter: Tanulásmódszertan Kaposi László: Játékkönyv José Silva: Agykontroll Dr. Pásztor Zsuzsanna: Új utak a zeneoktatásban – A Kovács-módszer alkalmazása a kezdetektől a foglalkozási ártalmak megelőzéséig

II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK A SZORONGÁS ÉS A LÁMPALÁZ LEKÜZDÉSÉRE

II/1 Légzés felfedezése

<p>A jó légzéstechnika egyrészt a helyes hangképzéshez megfelelő levegőmennyiséget biztosítja, másrészt a stressz-tüneteket is hatékonyan csökkentheti, elrejtheti. 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 diákok csukott szemmel, kényelmes pózban helyezkednek el a székeken. Az orrukon keresztül lélegeznek, mialatt nyolcig számolnak. Eközben arra kell figyelniük, hogy a gyomrukat kinyomják. Ezután nyolcig számolva engedik ki a levegőt a szájukon, eközben pedig behúzzák a gyomrukat. Ezt elismétlik 15-ször.</p> <p>Következő lépésként a gyakorlatot újra megismétlik, de a tanár itt már a légzésre irányítja át a figyelmet. Bízattja a növendékeket, figyeljék meg, hogyan áramol át a levegő a testükön, és hogy kövessék a levegő útját: orr, légcső, rekeszizom, tüdő, és vissza.</p> <p>8 perc</p>	Önszabályozás Önkontroll	Az énekléshez szükséges helyes légzéstechnika kialakítása Az emberi test légzést biztosító szervei Relaxáció, mint a lámpaláz és szorongás leküzdésének egyik módja Relaxálás hasznossága a zenetanulásban	Frontális osztálytevékenység		
--	-----------------------------	---	------------------------------	--	--

II/2 „Csoportos együtt-légzés”					
<p>Az előző gyakorlathoz hasonlóan a tanulók csukott szemmel, kényelmes helyzetben ülnek a székeiken. Arra kérjük őket, kezdjék el figyelni társaik légzésének ritmusát, és próbáljanak egymáshoz kapcsolódni (úgy lélegezni, mint társuk). Addig végezzük, míg a csoport egy ritmusban kezd lélegezni. Ezután beszéljük meg a gyakorlat hatását!</p> <p style="text-align: right;">9 perc</p>	<p>Koncentráció Empátia</p>		<p>Csoportos feladat</p>		
II/3 Légző gyakorlat					
<p>Mély belégzés, majd a kilégzés elnyújtása „sz”, „s”, „f” és „h” hangon, úgy, hogy a mellkas belégzési állapotban maradjon. Terpeszállás, csípőre tett kézzel, mély belégzés, elnyújtott kilégzés, (kezek a csípőn); a kilégzés elnyújtása „sz”, „s”, „f” és „h” hangon szakaszosan (megállítva, majd újra indítva).</p> <p style="text-align: right;">8 perc</p>		<p>Az énekléshez szükséges tiszta, artikulált beszéd és légzéstechnika kialakítása. A hangképzés élettani, zenei feltételei A hang keletkezése A hang tulajdonságai: erősség, magasság, hangszín, idő Rekeszlégzés fontossága az éneklésben</p>	<p>Csoportos munka</p>		

III. MEMÓRIA FEJLESZTÉS, FIGYELEM ERŐSÍTÉSE, KONCENTRÁCIÓS GYAKORLATOK

III/1 Környezetünk hangjainak megfigyelése

<p>A diákok egyenes, felemelt fejjel, hátukat nem megtámasztva, csak az ülőke felét felhasználva ülnek a székekön. Talpaik a földön, kezeik az ölükbe ejtve. Becsukják szemüket, és figyelik a külvilágból érkező hatásokat. (Pl.: elhalad egy autó az épület előtt, a távolban ugat egy kutya, egy cipő végigkopog a folyosón, stb...) A növendékeknek meg kell jegyezniük, milyen sorrendben követik egymást a hangok, majd le kell írniuk a füzetükbe, milyen hangokat hallottak.</p> <p>6 perc</p>	<p>Koncentráció Memória Megfigyelőképesség</p>	<p>Memória fogalma Auditív memória Analizáló hallás</p>	<p>Frontális osztálytevékenység Egyéni munka</p>	<p>Füzet Íróeszköz</p>	
--	--	---	--	----------------------------	--

III/2 „Bumm-játék” babzsákok adogatása közben

<p>A diákok egyesével számolnak 1-80-ig. Azok helyett a számok helyett, melyek oszthatók 7-el, a „bumm”-szócskát kell kimondaniuk. Ez alatt a számolás ritmusában folyamatos babzsák adogatás történik, a növendék egyszerre kap és egyszerre ad babzsákot. Ha ez már gördülékenyen megy, a csoport első fele marad a 7-el osztható számoknál, az osztály második fele minden olyan szám helyett, mely 5-el osztható „csitt”-szócskát mond, a csoport harmadik fele minden olyan szám helyett, mely 7-el osztható „csatt”-szócskát kiált. E három „sorozat” párhuzamosan, egy időben megy egymás mellett.</p> <p>15 perc</p>	<p>Koncentráció Együttműködési készség</p>	<p>Osztott figyelem jelentősége, szerepe a kóruséneklésben</p>	<p>Csoportos munka</p>	<p>Babzsákok</p>	
--	--	--	------------------------	------------------	--

III/3 Szekvencia-képzés énekléssel					
<p>A tanár szolmizálva énekel egy dallammotívumot. Rámutat egy diákra, akinek egy hanggal feljebb szekvenciaszerűen kell képeznie a folytatást. A motívum eléneklése után a növendék másik társára mutat, aki megint egy hanggal feljebb folytatja a szekvenciát. És ez így megy addig, amíg a teljes oktávot be nem járta a motívum. Ez után visszafelé (lefelé) kell a dallamot énekelni tükörszerűen, ugyanazzal az eljárással. Játsszuk ezt végig 2-3- motívummal! 10 perc</p>	<p>Koncentráció Zenei jelrendszer értelmezése Zenei memória Lapról olvasási készség Intonációs képesség Ritmusolvasás Ritmusközlés Ritmusérzék</p>	<p>Szekvencia fogalma Dallammotívum fogalma Hangközök gyakorlása</p>	<p>Egyéni munka</p>		<p>T1 Dallammotívum kottája</p>
III/4 Kép társítása dallamhoz					
<p>A diákok a kivetítőn 8 dallamfordulatot látnak, melyek felett egy-egy kép található. Memorizálniuk kell a motívumokat a képekhez kötve. Ezután a kivetítőn csak a képek jelennek meg összekavart sorrendben. A tanár tetszőlegesen rámutat egy-egy képre, a kórus tagjainak az ahhoz tartozó dallamot kell megszólaltatniuk együtt. Fontos, hogy a csoport maradjon tempóban, mérőben, ezért a pedagógusnak mindig 2-3 másodperccel az előző képhez tartozó dallam megszólaltatásának vége előtt kell rámutatnia a következő ábrára, hogy a gyerekek gördülékenyen és már átgondoltan tudják elkezdni a következőt! Ez után minden diák kap egy számot. A</p>	<p>Koncentráció Memória: zenei és vizuális Analizáló képesség Zenei jelrendszer értelmezése Zenei memória Lapról olvasási készség Intonációs képesség Ritmusolvasás Ritmusközlés Ritmusérzék</p>	<p>Memória és a gyakorlás kapcsolata Vizuális típusú ember Gondolati társítás a gyakorlásban Hangnemek gyakorlása</p>	<p>Csoportos munka Egyéni munka</p>		<p>T2 Dia képekkel Projektor Laptop Vetítőtábla</p>

tanár bemond egy számot, az ahhoz tartozó diák egyedül játszik, énekel a képekről. A végén ki lehet próbálni, hogy előre elkészített képsorozat alapján kell folyamatosan énekelniük a tagoknak a képekről. 24 perc					
---	--	--	--	--	--

IV. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS, ÉRTÉKELÉS

IV/1 Tanulói óraértékelő lapok kitöltése

A tanulók értékelő lapokat kapnak, melyben arról számolnak be, hogyan érezték magukat az órán, milyenek tartották saját aktivitásukat, társaik együttműködését.	Társismeret Önismeret		Egyéni	D2 Tanulói értékelő lap	
---	--------------------------	--	--------	-------------------------	--

3.-4. óra

V. RÁHANGOLÓDÁS, ELŐKÉSZÍTÉS

V/1 Relaxációs gyakorlat

A diákok kényelmesen elhelyezkednek a széjükön. Kellemes, lágy aláfestő zene szól, a tanári instrukcióikat követve végzik el a relaxálást. 8 perc	Önkontroll Önmegfigyelés	Relaxáció	Frontális osztálytevékenység		T3 Tanári instrukciók leírása Laptop Hangszórók
--	-----------------------------	-----------	------------------------------	--	---

VI. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA ÖNKONTROLL, ÖNSZABÁLYOZÁS GYAKORLÁSA

VI/1 Ki bírja cérnával?

Hosszú cérnaszálakat szakítunk le, melyeknek mindkét végére hurkot kötünk oly módon, hogy a játékosok mutatóujjukat a hurokba tudják dugni. Két játékos ül egymással szemben, ujjuk a hurokba akasztva, s	Önkontroll Önszabályozás Együttműködés Stressztűrés	Önkontroll és a tudatosság szerepe az éneklésben és a gyakorlásban	Páros munka	Cérnaszálak mindkét végükön hurokkal	
---	--	--	-------------	--------------------------------------	--

<p>mindkettőnek az a célja, hogy a másik kezét elhúzza cérnástul. Akinek sikerül ujját legalább az asztal széléig húznia, anélkül, hogy a cérna elszakadt volna, az győzött, társa pedig veszített. Ha a cérna elszakadt, akkor mindketten veszítettek.</p> <p style="text-align: right;">8 perc</p>					
VI/2 Csak rám figyelj! – Az ellenünk ható erők					
<p>A csoport két tagja beszélget egymással, úgy, hogy a többiek is hallják. A hallgatóságnak az a törekvése, hogy a beszélők figyelmét elterelje, illetve magára vonja. Van tehát két tanuló, akik egymással szeretnék tartani a kontaktust, a csoport többi tagja pedig mindenáron meg akarja akadályozni ezt, a játék tehát a pár és a csoport küzdelme a kommunikáció irányáért. A játék addig tart, míg a beszélgetők egyike el nem neveti magát, vagy más módon jelét nem adja, hogy nem társára, hanem a kívülállók egyikére reagált. Ekkor győzött a csoport. Ellenkező esetben a pár győz, s a csoport többi tagjai el kell ismerjék megadott idő után, hogy nem tudták magukra vonni a pár figyelmét. A játék megkezdése előtt, a csoport mindenképpen alakítsa ki a „zavarásra” vonatkozó szabályokat és a játék időtartamát. Javaslat: egy pár maximum 3 percig játsszon, így minimum 4 páros sorra kerülhet.</p> <p style="text-align: right;">12 perc</p>	<p>Önkontroll Stressztűrés Monotonitás</p>	<p>A fellépések alkalmával jelentkező stressz tűrése, összpontosítás szerepe az éneklésben</p>	<p>Páros munka Frontális osztálytevékenység</p>		<p>Óra</p>

VII. FELKÉSZÍTÉS VÁRATLAN HELYZETEKRE, SZITUÁCIÓKRA

VII/1 Közös mondandó

<p>A csoport egy embernek számít. Téma meghatározása nélkül az első játékos kimond egy szót. A következő tagnak újabb szót kell hozzáfűzni, és így tovább. A cél: a szavakból értelmes mondatok, az értelmes mondatokból pedig értelmes történet jöjjön ki. Mindenkinek jogában áll a kedve szerinti irányba terelni a történetet, befejezni az aktuális mondatot, újat kezdeni.</p> <p style="text-align: right;">20 perc</p>	<p>Kreativitás Önbizalom Önkifejezés Kommunikáció</p>	<p>Improvizáció fogalma, Az improvizáció lehetőségei az éneklésben.</p>	<p>Frontális osztálytevékenység</p>		<p>Diktafon</p>
--	---	---	-------------------------------------	--	-----------------

VII/2 Stop – szituációs játék, fantáziagyakorlat

<p>A résztvevők körben állnak, ezzel kijelölik a játékterületet is. Az indító játékos – némajátékkal – egy cselekvéssorba kezd. A többiek figyelik játékát. Abban a pillanatban, amint játéka olyan ponthoz érkezik, ahonnan az eddigiekhez képest más irányba is folytatható, az a játékos, akinek a folytatásra jó ötlete van, megállíthatja az akciót, bekiabálhatja, hogy „STOP!”. A nyitó játékos megdermed pillanatnyi helyzetében. Beáll a második játékos, és első mondata után új irányba folytatódik a játék, immár szöveggel együtt. A folytatás hasonló az eddigiekhez, bárki bármikor megállíthatja a játékot, majd első mondatával más irányba terelheti azt. (A végén az egész csoport játszik)</p>	<p>Kreativitás Önbizalom Önkifejezés Kommunikáció</p>	<p>Improvizációs készség fejlesztési lehetőségei az éneklésben.</p>	<p>Páros munka Csoportos munka Frontális osztálytevékenység</p>		
--	---	---	---	--	--

Fontos, hogy a játékot a megállítás utáni pózból kiindulva („fénykép alapján”) kell folytatni. 21 perc					
VII/3 Improvizációs készséget fejlesztő szituációs játék					
A játékban párosok kommunikálnak egymással. Adott szituációkat kell párbeszéd formájában megjeleníteni. Bizonyos jelzésre a kivetítőn megjelenő szavakat, mondatokat kell beleépíteni az éppen beszélőnek a mondanivalójába, s erre kell reagálnia a partnernek. Újabb jelzések után újabb szavak, kifejezések jelennek meg a kivetítőn, melyek befolyásolhatják a beszélgetés alakulását. 21 perc	Kreativitás Önbizalom Önkifejezés Kommunikáció		Páros munka		T4 Szituációk leírása T5 Szavakat tartalmazó diák Projektor Laptop Vetítívászon Diktafon
VIII. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS, ÉRTÉKELÉS					
IV/1 Tanulói óraértékelő lapok kitöltése					
A tanulók értékelő lapokat kapnak, melyben arról számolnak be, hogyan érezték magukat az órán, milyenek tartották saját aktivitásukat, társaik együttműködését.	Társismeret Önismeret		Egyéni	D3 Tanulói értékelő lap	

MELLÉKLETEK

Tanári

T2 Diavetítés képei

1. dia



2. dia



3. dia



4. dia



T3 Relaxációs gyakorlat – tanári instrukciók

Helyezkedjete 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 fejünkknél!

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, súlytalannak 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 mozivásznnon vetítenék elém. Az öthöz érve lassan kinyitom a szemem, friss leszek, éber leszek, kipihentnek és nyugodtnak érzem magam.

T4 Szituációs gyakorlatok leírása

1. szituáció:

Iskolai szereplésre sietsz, ahová valószínűleg késve fogsz érkezni. Az autóbusszon leszólít az ellenőr. A nagy kapkodás miatt otthon felejtetted a bérletedet, irataidat, így nem tudod magad igazolni. Az ellenőr – aki igen csak vaskalapos - leszállít a buszról, és az egyik buszmegállóban folytatja a beszélgetést. Győzd meg, hogy még soha nem történt veled ilyen, és vedd rá arra, hogy megengedje, másnap bemész a tömegközlekedési vállalat irodájába, ahol minden iratodat megmutatod, csak most engedjen „szabadon”, mert elkéssel a fellépésről!

A beszélgetésben kötelezően használt kifejezések, mondatok:

„fogköeltávolítás”; „periódusos rendszer”; „szemétlerakó”; „palotapincsi”; „Mevannak-e még a mandulái?”; „mosdószivacs”; „kétvonalas físhang”; „hangszerbérleti szerződés”; „kutyaeledel”; „kenyérhéj”.

2. szituáció:

Autóddal épp egy fellépésre sietsz. Út közben fedezed fel, hogy a gitárod egyik húrja elszakadt. Nincs mit tenni, útba kell ejtened egy hangszerüzletet, ahol meg tudod vásárolni a megfelelő húr. Az üzlet környékén sehol sem lehet szabad parkolóhelyet találni, így a bolt előtt a megállni tilos táblánál vagy kénytelen megállni, míg el nem intézed gyorsan a dolgodat. A hangszerüzletben rengetegen vannak, így 25 percet kell várakoznod, míg sorra nem kerülsz. Az üzletből kijövet látod, hogy a kocsidat kerékbilincsbe verve épp emelik fel a kamionra, hogy elszállítsák. Megszólítod az intézkedő rendőrt. Vedd rá arra, hogy tekintsen el a büntetéstől, emeljék le a kocsidat a teherszállító autóról, hogy odaérhess a koncertre, ami 15 perc múlva kezdődik!

A beszélgetésben kötelezően használt kifejezések, mondatok:

„adóbevallás”; „mezőgazdaság”; díszpárna”; „Miért kell minden este fogat mosni?”; „babfőzelék”; „rendőrverés”; „vízipipa”; „Beethoven”; „paróka”; „Niagara-vízesség”.

3. szituáció:

Jelentkezel egy állásra, melyre 150-en is beadták a pályázatukat. Többszöri válogatás után bekerülsz azon 3 személy közé, akik között eldől, ki töltheti be a munkát. Ennél nagyobb esélyed soha nem volt, hogy álmaid munkáját elnyerhesd. Egy utolsó, személyes interjúra kell utaznod Debrecenbe, ahol a vállalat vezérigazgatójával és a „nagy fejesekkel” kell találkoznod. Az autópályán baleset miatt lezárják az egyik útszakaszt,

ahol 2 és fél órát vesztegelsz, így már biztos, hogy nem érsz oda a találkozóra. Az egyetlen esélyed, hogy mobiltelefonon keresztül győzd meg a cég vezetőit, hogy Te vagy a legalkalmasabb ember az adott posztra. Ha ez nem sikerül, ugrott az állás, és az ott lévő 2 másik jelentkezőből választanak a vezetők. Igen, ám, de a „nagyfőnököt” nem olyan egyszerű telefonon elérni, mert a vonal végén egy tudálékos, a szabályokhoz nagyon is ragaszkodó, kissé merev gondolkodású titkárnő szűri a hívásokat, akit meg kell győznöd, hogy kapcsolja személyesen a vezérigazgatót.

A titkárnő megszemélyesítője folyamatosan hivatkozzon a szabályokra, miszerint ha valaki nem jelenik meg személyesen a meghallgatáson, akkor semmisnek tekintik a jelentkezését, semmilyen indokot nem tudnak elfogadni késésre, egyébként is, a vezérigazgató úr folyamatosan tárgyal, tehát nem lehet őt utolérni.

A beszélgetésben kötelezően használt kifejezések, mondatok:

„lift”; „kenyérsütő”; „márciusi ifjak”; „vérengzés”; „szobabútor”; „veszettség elleni oltás”; „HBO-mozicsatorna”; „műzli”; „Fogyasszon sok folyadékot!”; kirakati bábu”.

4. szituáció:

Előadó művészként a Művészetek Palotájában szerepelsz. Kabalád - ami minden fellépésedre elkísért eddig, és mindig szerencsét hozott, megnyugtató - egy számodra kedves kicsi, mintás, összecsucskható faragott tör. Mivel a helyszínen komoly biztonsági ellenőrzések után lehet csak bejutni a komplexumba, a biztonsági őr a csomagjaid átkutatása során közli veled, hogy az éles tárgy bevitele bizony nem lehetséges, tiltja a biztonsági szabályzat, így azt ott kell hagynod náluk. Tudod, ha ez a kabala nincsen veled, nem fogsz úgy teljesíteni, ahogy kellene, és ismét hatalmába kerít a túlzott lámpaláz. Győzd meg az illetőt, hogy neked mennyire fontos ez a tárgy, és e nélkül el vagy veszve a színpadon.

A beszélgetésben kötelezően használt kifejezések, mondatok:

„gazdasági világválság”; „tornázzon együtt Norbival!”; „libamáj pástétom”; „Európa Kulturális Fővárosa”; „az édesanyámat gerincservvel műtötték”; „kalamajka”; „ ingyenes házhozszállítás”; „szeretem a havazást”; „bélyeggyűjtemény”; „patkányméreg”.

5. szituáció

Többszörös pech...

Egy kamaraegyüttessel a Bartók-Rádióban léptek fel élő, egyenes adásban. A rádió épületébe csak beléptető kártyával lehet bejutni, melyet egy számítógépes rendszer kezel. Az előzőleg kiosztott beléptető-kártyák a társaidnál vannak, akiknek már be kellett menniük az épületbe, mert te késve érteztél, így nem volt lehetőségük odaadni kártyádat. Telefonon nem tudod őket elérni, mert mobilod lemerült, ők sem tudnak telefonálni, mert a Rádió épületében kötelező mindenkinek kikapcsolni a mobiltelefonját. Pechedre a portán sem tartózkodik senki, mert a biztonsági őr

éppen ellenőrző körútra ment. Az adás, melyben szerepeltek 15 perc múlva kezdődik, ha nem jutsz be, ugrik a produkció. Egy telefonfülkébe sietsz, ahol felhívod a tudakozót, aki olyan számát adja meg a Rádióknak, melyet nem vesznek fel. Újra a tudakozóval próbálkozol, melyben a műsor készítőinek telefonszámát kéred, hogy személyesen az ő segítségüket kérhesd a bejutáshoz, de a szám titkos, a tudakozó azt nem adhatja ki. Vedd rá a telefonközpontos munkatársat, hogy kivételesen adja ki a titkos számot! Nem lesz könnyű dolgod, mert az informátor szabálykövető, így állandóan a szabályzatra hivatkozik.

A beszélgetésben kötelezően használt kifejezések, mondatok:

„Füles Mackó”; „árvízkárosultak”; „egércincogás”; „bankautomata”; „sült krumpli”; „kedves embernek tartanak a barátaim”; „allergiaszezon”; „házassági évforduló”; „karácsonyfadísz”; „szemtelenység”.

MELLÉKLETEK

Diák

D1 Kérdőív

Szerinted mitől keletkezik a lámpaláz?	
A hibáktól való félelem	
Önbizalomhiány	
Szokatlan szituáció	
Felkészületlenség	
A kritikától való félelem	
Félelem a saját kiszámíthatatlanságomtól	
Kialvatlanság	
Fáradtság	
Öröklött tényezők	
Betegség	

Mit érzel, mire gondolsz szereplés előtt?	
Magabiztosnak érzem magam, tudom, hogy az erőfeszítéseimtől függ a siker	
Felajzott és derűs vagyok az izgalomtól	
Tudom, hogy tehettem volna többet, de ha már itt vagyok, állok elébe	
Ideges, feszült vagyok, de tudom, hogy mással is így van ez. Azt mondogatom	

magamnak: Csak rajta! Sikerülni fog!	
Tehetetlennek érzem magam, elbizonytalanodom.	
Ideges, feszül vagyok, fázom, de biztatom magam.	
Idegesség fog el, feszült vagyok, végig nagyon rossz a közérzetem. Legszívesebben haza mennék.	
A feladatra koncentrálok, nem izgulok.	
Az anyag kavarog a fejemben.	
Lazítás, koncentrálás.	
Úgysem fog sikerülni.	
A szereplés kiemel a hétköznapokból.	
Jó lenne, ha vége lenne.	
Szorongás	

Mit érzel, mire gondolsz szereplés alatt?	
Remeg a kezem, lábam	
Félek, izgulok	
A többiek jobbak.	
Zavar a közönség.	
Csak minden jól sikerüljön, de ez nehéz, mert remeg a lábam.	
Mindent elrontok, amit tudtam.	
Minél hamarabb túl szeretnék lenni rajta.	
Lassan túl leszek rajta.	
Kikapcsol az agyam, a kezem segít.	
Azt hiszem, sosem leszek túl rajta.	
Az elején nagyon ideges vagyok, a végén kevésbé.	
A feladatra koncentrálok.	
A zenére koncentrálok, beleélem magam.	

Semmire sem gondolok.	
A tartalomra figyelek.	
Már mindegy, csináljuk a lehető legjobban.	
Mindig tovább, előre figyelek.	
Nehezen tudok a zenére figyelni a kísérő tünetek miatt.	
Pillanatnyi állapotomtól függ.	

Mit érzel, mire gondolsz szereplés után?	
Megkönnyebbülök, megnyugszom.	
Megkönnyebbülök, de elégedetlen vagyok.	
Kidobom, összegyűröm a játszott darab kottáját.	
Enyhe remegést érzek.	
Megcsinálta, nyugodt vagyok.	
Elmondom a hibáimat, és nagyokat nevetünk.	
Ha jól sikerült, megdicsérem magam, ha nem, kicsit szégyenkezem, de bízom abban, hogy legközelebb jobb lesz.	
Ha sikerült jól érzem magam, ha nem, sokáig nyomaszt.	
Bizsergést érzek a kezemben.	
Nem is kellett volna annyira izgulnom.	
Mindennapi dolgokra gondolok.	
Kifelé nyugodt vagyok, kitalálok valami mentséget a hibáimra, de belül sírok.	
Csak a szépre emlékezem.	
Roszbabb is lehetett volna, de még soha nem voltam elégedett magammal.	
Kiértékelem racionálisan a produkciót, ami jó volt, annak örülök, ami rossz volt, azt	

igyekszem kijavítani.	
Megkönnyebbülök.	
Ami jó volt, annak örülök, ami rossz volt, az elszomorít.	
Talán sikerült hatnom a közönségre.	

Milyen érzelmi, fizikai, szellemi tüneteket tapasztalsz?	
Idegesség	
Szopora szívverés	
Remegés a végtagokban	
Gyomoridegesség	
Hideg kéz	
Bizonytalan izomtónus	
Félelem	
Szétszórtság	
Verejtékezés	
Kiszáradt száj	
Kapkodó légzés	
Fázékonyság	
Tehetlenség	
Düh	
Zaklatottság	
Kézizzadás	
Rángás a szem körüli izmokban	
Elfelejtés mindent	
Megbotlik a nyelved	
Érdektelenség	

HA NEM ÉRZED MAGAD LÁMPALÁZASNAK, DE KORÁBBAN AZ VOLTÁL...	
Hogyan küzdötted le a túlzott lámpalázat?	
A sok szereplés következtében megszoktam ezt a szituációt, ezért nem okoz gondot számomra.	
Tudatosan próbálok megnyugtani, összeszedni magam. A szerepléssel meg akarok mutatkozni a többiek előtt.	
A sok gyakorlás nyugodttá, magabiztossá tesz.	
Szereplés előtt nagy levegőt veszek, megnyugszom.	
Pozitív gondolkodásom, önmagam elfogadása segített, hogy leküzdjem maximalizmusomat, és az ebből fakadó kudarccokat.	
Sosem volt olyan erős ez az érzés, hogy mértéktelenül elhatalmasodjon rajtam.	
Megpróbálok viccet csinálni a dologból.	

HA LÁMPALÁZAS VAGY...	
Hogyan próbálsz leküzdeni a túlzott lámpalázat?	
Biztatom magam.	
Próbálok megnyugtani magam.	
Megpróbálok nem gondolni rá.	
Próbálok koncentrálni.	
„Ha már annyit dolgoztam rajta, sikerülnie kell”	
„Megmutatom nekik, mi tudok – bár ez nem	

sokat segít”.	
„Ez mindennapos dolog”.	
Nem csinállok belőle nagy ügyet, ez természetes velejárója a szereplésnek.	
Félvállról veszem.	
Mások hibái megnyugtattak.	
Nem tudok magamon segíteni.	
Édességet eszek, rágógumit rágok.	
Rágom a kezemet, körmeimet.	
Mély levegőket veszem.	

D2 Tanulói értékelő lap

Értékelő lap - diák Témahét

Húzd alá a Rád és a csoportra leginkább jellemző válaszokat!

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

Milyennek érezted a csoport együttműködését?

Abszolút együttműködők voltak a társaim

Együttműködők voltak a csoport tagjai

Az óra nagyobb részében együttműködők voltak a társaim.

Kevésbé voltak együttműködők a csoporttársak.

Egyáltalán nem voltak együttműködők a csoport tagjai