

# ELŐSZÓ

A pedagógia mindennapjainak kihívásai közé tartozik az érzelmileg megterhelő helyzetek kreatív megoldása. A szakmai és személyes konfliktusok igénybe veszik az embert, melynek eredményeként sokszor kimerül a viselkedési palettája. Ezért fontos a pedagógus integritásának megőrzése, annak megsegítése és fejlesztése. Hatékony kerete lehet egy olyan fejlesztőprogram, amelyben bárki számára elérhető és alkalmazható zenei eszközöket szerepeltetünk. Megszólaltatásukhoz nem szükséges zenei szaktudás, használatuk élvezetes, és az idegi hálózatok szintjén is ugyanúgy kimutatható a hatásuk muzikális és nem muzikális egyéneknél egyaránt. Lecsillapíthatnak, ha feldúltak vagyunk, ezáltal eredményesebbé, hatékonyabbá válhat viselkedésünk. Tehát képesek leszünk rugalmasan alakítani azt az aktuális helyzetnek, a pillanatnyi lelkiállapotunknak, a helyzet egyedi jellegének és a partner viselkedésbeli jellemzőinek megfelelően.

Jelen munka a doktori disszertációhoz<sup>1</sup> végzett fejlesztő kísérlet koncepciójának folytatásán alapul, ami a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem számítógépes és kognitív idegtudományi mesterszakon folytatott kutatói munkában<sup>2</sup> valósult meg. Előbbiben a szociális kompetencia érzelmi tényezőit fejlesztettük zeneterápiás eszközökkel, utóbbiban pedig mindezt kibővítettük a kreativitás dimenzióinak, az általunk választott zenei készségeknek és a szociális intelligencia bizonyos oldalának indirekt fejlesztésével.

---

1 Szabadi, M. (2018). *A szociális kompetencia érzelmi elemeinek fejlesztése zeneterápiás eszközökkel tanító és tanár szakos hallgatók körében*. PhD-értekezés. Szegei Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola. [https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/9988/1/Dolgozat\\_Szabadi\\_Magdolna.pdf](https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/9988/1/Dolgozat_Szabadi_Magdolna.pdf) (2024. 04. 30.) Könyv formájában megjelent NKA pályázati alapon: Szabadi, M. (2021). *A szociális kompetencia fejlesztésének lehetősége zeneterápiás eszközökkel a tanító- és tanárképzésben*. ELTE TÖK.

2 Jelen munka a BME Kognitív Tudományi Tanszék számítógépes és kognitív idegtudományi kutatói MSc-szakon készített szakdolgozatomból kiindulva készült: Szabadi, M. (2023a). *A zeneterápiás eszközök hatása a tanítójelöltek adaptív viselkedésére*. MSc-szakdolgozat. BME.

A kézben tartott gyűjteménnyel a zeneterápia módszertanából kiindulva – a szocioemocionális fejlesztés, a kognitív idegtudomány és a zenepedagógia elméleti keretén keresztül – nyújtunk gyakorlati ötleteket pedagógusjelölteknek a viselkedésük rugalmas alakításához. Továbbá egy fejlesztőprogram rövid példájával betekintést adunk egy kísérlet feltételeinek kidolgozásába, levezetésébe és eredményei által a hatékonyság vizsgálatába.

Ezúton szeretném megköszönni Zsolnai Anikónak, Zimmer Mártának, Tóth Miklós Zsombornak, Döbrössy Jánosnak, Farkas Lóránt Ernőnek, Márkus Évának, Pálfalvi Juditnak és mindenekelőtt a részt vevő Hallgatóknak, hogy szakmai tudásukkal, elkötelezettségükkel, szakértelmükkel, szervezőmunkájukkal létrejöhett a program.

Budapest, 2024 márciusa

*Szabadi Magdolna Anna*

# GYAKORLATOK A FOGLALKOZÁSTERVEK KÉSZÍTÉSÉHEZ

## 6.1. ELMÉLETI MEGFONTOLÁSOK A CSOPORTKÉPZÉSHEZ, FOGLALKOZÁSOK KIALAKÍTÁSÁHOZ

A zenei eszközök, elemek egy foglalkozás keretét és eszközrendszerét adják, továbbá hitelesítik a gyakorlatok során elhangzottakat. Kiválasztásuknál figyelembe kell venni az életkori jellemzőket, az adott csoport tulajdonságait és zenei preferenciáit. A zenei gyakorlatok serkentik az ötletességet, és alternatív megoldásmódokat kínálnak. Érzelmeket mobilizálnak és csengetnek le, valamint komplex önkifejezési megnyilvánulási lehetőséget kínálnak. A zene olyan kommunikációs eszköz, mely prelexikális és preverbális, így bárki számára használható, megszólaltatása élvezetes. Vagyis az öröm érzésén keresztül alakítható a gyakorlatokhoz. A zenei elemek hatnak a teljes emberre, viszont egy témafeldolgozás kapcsán célzottan hozzáilleszthetők a fejleszteni kívánt területhez, képességhez. Tehát a zene transzferhatása az, amire alapozhatunk a gyakorlatok során (KONTA & ZSOLNAI 2002; KONTA 2010; SAZABDI 2021).

A csoportvezetőnek megfelelő mennyiségű sajátélmény és szakképesítés alapján ismernie kell a gyakorlatok élményfokozó, pszichikai és fiziológiai hatását, amit össze kell kapcsolnia a gyakorlatok szociális, érzelmi és kognitív összetevőivel. Ezt szükséges ráépíteni a csoport aktuális készségszintjére. Vagyis a zene katartikus, élménymobilizáló hatását és a gyakorlatok célját oly mértékben fokozhatjuk és határozhatjuk meg, amit a csoporttagok jelenlegi tűrőképessége elvisel. A foglalkozások során a gyakorlatok előtt ráhangolódásként meghallgathatunk egy témát előkészítő zenét, illetve hangszeren

szabadon improvizálhatunk hangulatunknak megfelelően. A gyakorlatok alatt nonverbális kommunikációs eszközként jelennek meg a hangszerek. Végül a foglalkozás levezetéseként a felmerült élmények lecsengetéseként hallgathatunk az adott hangulatot (tempóban, dinamikában, ritmikában, stílusban) kifejező zenét (KONTA & ZSOLNAI 2002; KONTA 2010; SZABADI 2021).

A fejlesztő technikákhoz – mint például a modelláláshoz, a történetek dramatikus feldolgozásához, a helyzetgyakorlatokhoz – illesztett zenei módszerek lehetnek az improvizáció és a zenehallgatás. A használt hangszerek (csörgők, dobok, sípok), testhangok (csettintés, dobbantás), animális hangok (sóhajtás, sikítás). Ezek az eszközök, módszerek azért kerülhetnek egy tréningbe, mert jól alkalmazhatók és formálhatók az adott célpopulációra. Továbbá ezek a legismertebbek a zeneterápia módszertanában (WIGRAM, PEDERSEN & BONDE 2002; BUZASI 2006). Az alkalmazott improvizáció szabad és kötött is lehet. Kötöttséget jelentett például az időkorlát, a hangerő- és tempószabályozás vagy egy-egy téma meghatározása (például egy adott érzelem megadásával). A zenehallgatáshoz használt zenei anyag lehet egyrészt a terapeuta által előre kiválasztott, másrészt a folyamat előrehaladásával a csoporttagok saját preferenciájából is származhat.

A következőkben felvázolt anyag teljes mértékben elkülönül a leendő pedagógusok képzési programjában szereplő ének-zene módszertan tartalmától. Ott a zenei készségek és képességek (a zenei írás, olvasás, hallás és ritmusérzék) fejlesztése, zeneelméleti ismeretek átadása, stílusismeret bővítése folyik. Egy zeneterápiás tréning során viszont egyéb készségcsoportot tűzünk ki fejlesztési célul.

Az ismertetésre kerülő gyakorlatok javarészen saját fejlesztésűek, de kiindulásként használtuk az alábbi módszertani munkákat, gyűjteményeket: Bagdi és Telkes (1988); Sály (2000); Konta és Zsolnai (2002); Bakó (2003); Buzasi (2003, 2006); Rudas (2007); Bácskai és Gerevich (2000); sz. n. (é. n.). *KEZEK. Érzések kifejezését, empátiás készséget fejlesztő gyakorlatok; sz. n. (2020). Tehetség gondozás tankockákkal és játékokkal; sz. n. (2022). Érzelmi intelligenciát fejlesztő játékos gyakorlatok.*

A gyakorlatötleteket áttranszformáltuk a célpopuláció sajátosságaira, hangszeres kiegészítéssel láttuk el, és az instrukciókat tovább bővítettük.

*A korosztályra vonatkozó fejlődéslélektani szempontok:*

az élmények iránti nyitottság, a kölcsönös bizalom, a célképzés, az alkalmazkodás, az együttműködés, a feszültség feloldására vonatkozó képesség megjelenítése és fejlesztése (FRENKL & RAJNIK 2000).

*További néhány terápiais attitűd és irányelv:*

- A direktív – nondirektív irányítás, a helyzetalakítás megfelelő aránya;
- Az egyéni élethelyzetnek megfelelő objektív visszajelzések;
- A körforma és egyéb szimbólumok használata a biztonságérzet megteremtésére;
- A minősítés nélküli reflektálás;
- Az értő figyelem; az áttéti dinamika kezelése (SZABADI 2021).

A csoportvezető terapeuta modellszerepet tölt be. Szóbeli és zenei eszközökkel indikálja az élményeket. Feszültség, szorongás, gátak esetén szóbeli és nem verbális módon, aktív cselekvéssel beavatkozik a folyamatba, feloldva a helyzetet. Mindezt kompetenciája, képesítése és saját élményű tapasztalata alapján teszi. Bakó (2003) megközelítésében a csoport vezetőjének az a feladata, hogy támogassa a biztonságos jelenléte a csoportfolyamatban, és elősegítse az együttes élmény kialakulását, továbbá az élmények feldolgozásához új utat kínáljon. Rudas (2010) szerint is a vezető fő funkciója a mintaadás és az érzelmek facilitálása. Ezen felül vállaljon felelősséget a csoportkultúra és a normák kialakulásáért, betartásáért. Véleményében az aktív, direktív vezetési stílus mellett képviselheti a deklarált irányításmentesség szemléletét is. Ebben az esetben az itt és most elve, a megértő hallgatás stb. érvényesül. A csoportvezető másik felelőssége, hogy szaktudásával elfogadják őt a csoporttagok szaktekintélynek. Ehhez szükséges a folyamatok megfelelő irányítása és az élmények szakszerű értelmezése, megvilágítása.

A koterapeuta feladata pedig, hogy az élmények facilitálásában, a gyakorlatok során modellnyújtásban segítse, kiegészítse a terapeutát. Illetve, ha a vezető egy érzelmi gátat figyelmen kívül hagy vagy nehezen tud kezelni, akkor jelezze, és segítse annak feloldását.