

GLASBENI ATELJE TARTINI
ŠOLA ZA UČITELJE
Program za nadaljnje izobraževanje učiteljev violine in viole

ZBRANOST, SPOMIN IN SPROŠČENOST

Zala Hribernik

Mentor: dr. Barbara Smolej Fritz

Šentjanž pri Dravogradu, 2013

IZVLEČEK

Seminarska naloga pojasnjuje pojme zbranost, spomin in sproščenost, ter nakazuje kakšna bi morala biti njihova vloga in udejanjanje v življenju vsakega posameznika, še posebej pa pri pouku v glasbenih šolah.

KLJUČNE BESEDE

Zbranost, spomin, sproščenost, pouk, učitelj, učenec.

KAZALO

1	UVOD.....	1
2	ZBRANOST	2
3	SPOMIN	3
4	SPROŠČENOST	4
5	POVEZANOST POJMOV	6
5.1	Uporaba pojmov pri pouku	7
5.2	Mnenja priznanih strokovnjakov	8
6	ZAKLJUČEK	9

KAZALO SLIK

Slika 1:	Model pozornosti	2
Slika 2	Faze stresa	5
Slika 3	Kognitivno vedenjska triada	6

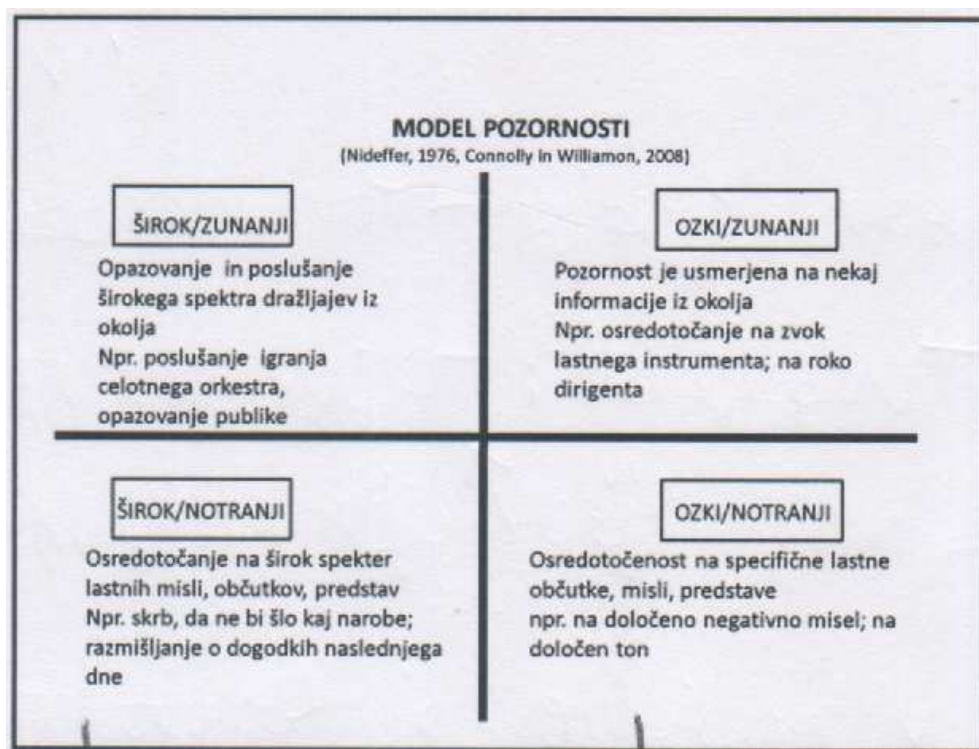
1 UVOD

Ljudje se z zbranostjo, spominom in sproščenostjo srečujemo že od pradavnine. Pojmi, ki so med seboj velikokrat povezani, čeprav so si lahko tudi precej različni, pa imajo po vseh teh letih za človeka še vedno predvsem pozitiven predznak. Čeprav nas besedi zbranost in spomin največkrat spomnita na šolske ali službene dejavnosti, na njiju načeloma ne gledamo v negativni luči. Zavedamo se, da nam lahko pomagata v ključnih situacijah in, da so ljudje, ki ju obvladajo, hvalevredni, uspešni in spoštovani. Sproščenost pa nam verjetno vsem, že samo kot beseda, vzbuja pozitivne občutke. A žal v današnjem svetu naglice pozabljamo, da sproščenost, še bolj kot kaj drugega, nujno potrebujemo. Zakaj ne cenimo ljudi, ki so se sposobni dobro sprostiti enako, kot tiste, ki so se sposobni dobro zbrati ter delati in, ki imajo dober spomin? Sproščenost je vendar telesu nujno potrebna za boljše in bolj zdravo opravljanje vsakdanjih, nujnih funkcij. Najbolj pa jo potrebujejo možgani, ki so v največji meri odgovorni tudi za našo zbranost in dober spomin. Če bi se tega vsi zavedali, bi bila sproščenost (in prosti čas, ki je z njo tudi povezan) verjetno med najpomembnejšimi deli našega vsakdana. A žal je velikokrat teorija eno, praksa pa drugo. Če smo sposobni to teorijo in prakso združiti, potem se nimamo ničesar bati. Če pa svoje telo iz vidika sproščenosti zanemarjamo, potem se nam verjetno posledice že kažejo v slabšem zdravstvenem stanju. Koliko pa je človek koristen, kadar je bolan? Koliko je človek zadovoljen, kadar je bolan? Tem vprašanjem in trem pomembnim sestavinam iz naslova seminarske naloge moramo nameniti veliko pozornosti, če želimo v življenju biti srečni, pa tudi uspešni.

2 ZBRANOST

Zbranost je, po besedah dr. Barbare Smolej Fritz, povezana z vsemi človekovimi zavestnimi dejavnostmi. Zavedati se moraš, da obstaja tudi več sinonimov: pozornost, koncentracija, osredotočenost... Omejena je v obsegu in trajanju. Obseg pozornosti pomeni količino dražljajev, ki jih človeško telo lahko sprejme, trajanje pa, kako dolgo lahko vztrajamo pri eni aktivnosti. Pozornost je možno razvijati, kar je dobra novica. Še boljša novica pa je, da je glasba odlična 'pripomoček' za to. (povzeto po lastnih zapiskih Šole za učitelje, 2013)

Zbranost lahko definiramo tudi po spodnjem modelu pozornosti (Slika 1). (lastni zapiski, izveček tiska Šole za učitelje, po predavanju dr. Barbare Smolej Fritz, 2013)



Slika 1: Model pozornosti

Model pozornosti lahko torej razdelimo na štiri dele. Širok/notranji vidik, na primer, nas lahko ovira med nastopom. Ozki/notranji, ki nas prav tako lahko ovira med nastopom, pa je v fazi priprave na nastop dobrodošel. Ko začnejo ti občutki otroka obremenjevati, pa jih je potrebno ozavestiti in ne pomesti pod preprogo. Učence pa je potrebno opremiti tudi s sposobnostjo odločanja in z zavestjo, da trud prinese rezultat. (povzeto po lastnih zapiskih Šole za učitelje, 2013)

Za vsakega učitelja je dobro, da se seznanj s tem modelom in z drugimi načini zbujanja pozornosti, ter na ta način svojim učencem lažje pomaga skozi situacije, ki jih doživljajo. V glasbeni šoli je dobro z učencem, na primer, narediti koledar za vadenje. Vsak otrok je lahko pozoren že tudi na začetku šolanja, so pa lahko razlike seveda vzelo velike.

3 SPOMIN

Obstaja več vrst spominov, ki si zapomnijo vsak svoje stvari. A najpogostejši uporabljan spomin, predvsem pri otrocih, je vizualni spomin. "Vizualni spomin je ključnega pomena za prepoznavanje sveta. Semantični spomin majhnega otroka, ki je osnovni spomin skozi celotno izobraževanje, je odvisen od vidnih podob, saj jezik še ni tako pomemben in prisoten, kot pri desetletnem otroku. Če bomo torej majhnemu otroku pripovedovali zgodbo, ne da bi pripovedi dodali še slike in podobe, mu bo od te zgodbe ostalo le malo." (Bristow in drugi, 2001, str. 30) V tej isti knjigi, avtorji omenjajo tudi pomembnost ključnih besed in simbolov, katerih, vemo, v glasbeni literaturi ne primanjkuje. Posebej pozorni pa moramo biti pri poučevanju majhnih otrok, oziroma začetnikov, saj je njim slika, poleg razlage, izjemnega pomena.

Avtorji zgoraj omenjene knjige prav tako nudijo strategije za učitelje. Pri učenju učitelji ne smejo pozabiti: 1) pritegniti pozornosti učencev, 2) vzdrževati njihovo pozornost, 3) preusmerjati učenčevu pozornost s podčrtavanjem ali poudarjanjem, 4) predstaviti navodila jasno, 5) prirediti ustno podane informacije (jih prilagoditi učenčevemu znanju). Če želijo učitelji *ohraniti* znanje učencev, pa morajo preizkusiti naslednje strategije: 1) učinek začetka in konca (takrat si najbolj zapomnimo stvari - uvajanje kratkih premorov), 2) po vsakem premoru se o ravnokar obravnavani temi pogovorimo, 3) bodimo pozorni na ključne pojme - povečajmo možnost za ohranitev (razložiti s primerom, vizualna sredstva za podporo informacij, glasovna struktura pojma-zlogi, prva črka, rima...) (Bristow in drugi, 2001)

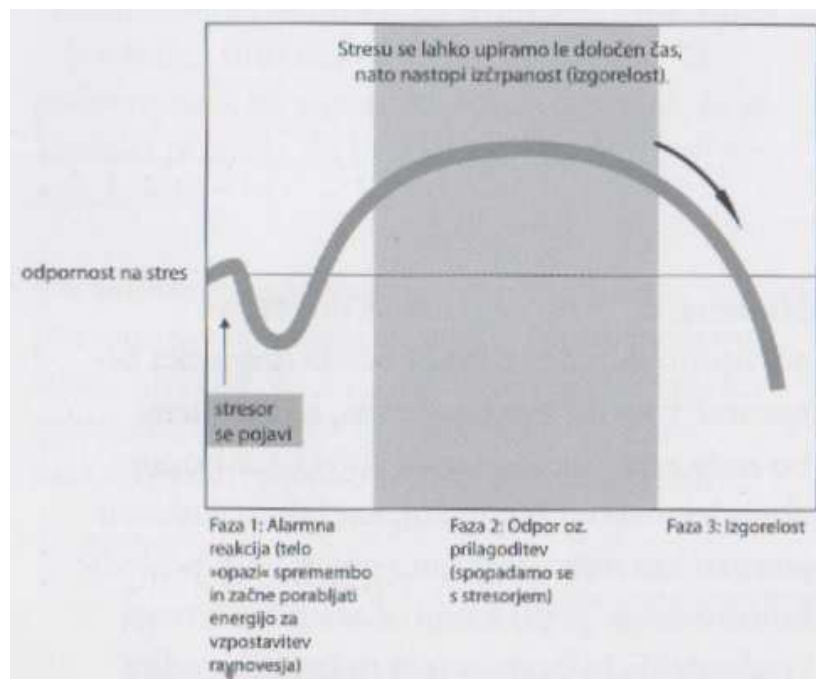
Pravkar omenjene strategije so lahko velika pomoč učiteljem. Posebej pri majhnih otrocih, pa ne smemo pozabiti, da se najlažje učijo s pomočjo slik in barv. Zapomniti si moramo, da pri vseh ljudeh in otrocih večinoma prevladuje vizualni spomin, saj

smo ljudje tudi in predvsem vizualna bitja, čeprav naši možgani uporabljajo več različic spominov. Z vsako različico spomina si lažje zapomnimo stvari iz določenega področja, a slike in barve so vedno velika pomoč. Iz istega razloga so tudi učbeniki in knjige za najmlajše polni slik in barv. Žal se barve s staranjem učenca umikajo, a marsikdo se še na univerzitetni ravni najlažje uči in pomni snov s pomočjo barv in slik (ali miselnih vzorcev).

4 SPROŠČENOST

Sproščenosti se danes vse premalo poslužujemo. Zavedamo se, da je pomembna, a žal storimo premalo, da bi ji namenili to pomembno mesto v naših življenjih. Marsikoga tudi beseda sproščenost, ali kakšna njena sopomenka, prestraši, saj jo hitro povežejo z nečim duhovnim in si mislijo, da to pač ni za njih. To seveda ne drži in velika škoda je, da se ljudje, kljub zavedanju, da je sproščenost pomembna, ne zavedamo, koliko modernih bolezni, ali stanj, ki že mejijo na bolezenska, bi lahko v svojih življenjih preprečili, če bi obvladali kakšno izmed tehnik sproščanja. Da ne omenjamo 'običajnega stresa', ki postaja že tako vsakdanji, kot 'običajni prehlad'.

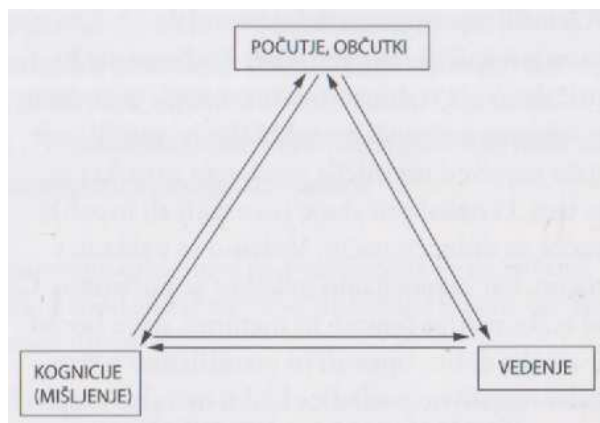
V knjižnicah in knjigarnah lahko najdemo na to temo ogromno zanimive literature, a v času naglice se ponujata dve izjemno tanki in čudovito spisani knjižici: *Globina samodotika*, avtorjev Doris Adamčič Pavlovič ter Lada Jakše in *Sproščanje: Moj mali priročnik*, avtoric Tine Jeromen in Tanje Kajtna. Slednjo človek težko odloži, saj nas vsak zapisan stavek spominja na nas same ter naša prehitra in preveč stresna življenja. V obeh knjižicah je opisanih več različnih tehnik sproščanja, v knjigi



Slika 2 Faze stresa

Sproščanje: Moj mali priročnik, pa je tudi nekaj tehnik sproščanja za otroke, katerih se lahko poslužujejo starši, ali pa tudi učitelji. Glede na to, kako pomembno je, da so otroci pri pouku, kot tudi doma, pri učenju ali vadenju, sproščeni, so te tehnike, če so uporabljane, lahko izrednega pomena in zelo pozitivno vplivajo na učenje in odraščanje vsakega otroka.

Stres, ki ga danes izkušamo že skoraj na vsakem koraku in v vsaki starosti, je večinoma odgovoren, da nismo sproščeni. Kako deluje, oziroma kakšne so faze stresa, nam lepo prikazuje slika 2. (Jeromen in Kajtna, 2008, str. 16) Splošno razširjeno pa je tudi znanje, da naše misli vplivajo na to, kako se počutimo in kakšni ljudje smo, zato moramo paziti, kaj si o sebi mislimo. Zelo pomembno pa je, da tudi kot učitelji svojim učencem vlivamo pozitivno samopodobo, saj lahko negativne misli še tako nadarjenega otroka zavrejo v razvoju. Slika 3 prikazuje, kako misli vplivajo na naše počutje, vedenje in kako je vse med seboj povezano. (Jeromen in Kajtna, 2008, str. 25)



Slika 3 Kognitivno vedenjska triada

"Se strinjate, da se sproščeni več naučimo? Res je, kadar so možganski valovi počasnejši, si informacije lažje zapomnimo (Murdock, 1987). Kadar se sprostimo, ne umirimo samo mišic, upočasnijo se tudi naše misli. Ali to počnemo z vajami osredotočanja na telo, avtogenim treningom ali ustvarjalnim ('domišljijским') predstavljanjem, ni pomembno. Predstavljanje in druge vaje vplivajo tudi na koncentracijo. Poenostavljeno lahko koncentracijo opišemo kot popolno prisotnost v trenutku. Pri ustvarjalnem predstavljanju počnemo prav to: vadimo biti tukaj in zdaj, se osredotočiti na svoje dihanje, na telo, pri ustvarjalnem predstavljanju pa na malenkosti in 'celostno' opazovati dogajanje. Ko se otroci naučijo osredotočiti na dihanje in sprostiti telo, se lažje osredotočijo nase tudi v vsakodnevnih zahtevah in se počasi vedno bolj spoznavajo." (Jeromen in Kajtna, 2008, str. 48)

5 POVEZANOST POJMOV

Iz prejšnjega odstavka je dobro razvidno kako povezani so pojmi zbranost, spomin in sproščenost. Že iz prvega stavka lahko razberemo - sproščeni se več naučimo. Z vadenjem sproščenosti, vadimo tudi zbranost. In, še enkrat, če smo zbrani, se seveda več, lažje in boljše naučimo in spravimo v spomin. Sproščenost je tista, ki nam dovoljuje, oziroma omogoča zbranost. Zbranost pa je tista, s katero nadobudno začnemo v šolah zbirati znanje, ki ga potem skladiščimo v spominu. Kot lahko vidimo, so ti trije pojmi, čeprav različni, med seboj nerazdružljivo povezani. Izjemnega pomena je torej, da dovolimo sproščenosti prihod v naše življenje, da se naučimo obvladati vsaj eno tehniko sproščanja, s pomočjo katere bomo lahko sproščenost priklicali k sebi, kadar bomo hoteli, saj se z njo vse skupaj začne. Dokler smo majhni, za to še ne potrebujemo veliko lastnega truda, temveč le navihane in

spretno učitelje, ki nas skozi zabavo pripeljejo do osvajanja tehnike sproščanja in posledično tudi do različnih znanj. A dobro je že zgodaj začeti učiti se učiti. S pomočjo učiteljev, staršev in lastnega interesa. Saj, starejši, kot smo, vedno več znanja moramo spraviti do naših možganov. Le-ti pa se lahko učijo in znanje sprejemajo samo pod določenimi pogoji, kot smo že ugotovili. Če smo sproščeni, smo lahko zbrani, če smo zbrani, se lahko učimo in tako pridobljeno znanje skladiščimo v spomin.

5.1 Uporaba pojmov pri pouku

Mišljena ni besedna, temveč predvsem praktična uporaba pojmov pri pouku. Besedna uporaba je skoraj zanemarljiva, če ne tudi izguba časa. Učitelj je tisti, ki mora biti spreten v združevanju teorije in prakse, ter otroku v kratkem času, ki ga ima na voljo v individualni uri v glasbeni šoli, na čim enostavnejši in najbolj praktičen način predstavljati novo snov, ponavljati staro, ter popravljati napake.

Ena pomemnih stvari, ki jih mora učitelj nuditi učencu je vzdušje. Ugotovili smo namreč, da se le na ta način lahko resnično učinkovito učimo. Če je potrebno, naj učitelj učencu tudi predstavi tehniko sproščanja, primerno za otroke, saj ura, namenjena temu ne bo izgubljena, ampak se bo v prihodnosti več kot verjetno dokazala kot izredno vredno porabljen čas.

Ko je potrebi po sproščenosti pri pouku zadoščeno, zbranosti ni tako težko doseči. Seveda tudi tukaj obstajajo skrite pasti, katerih se mora dober učitelj ogniti: preveč ali premalo govorjenja, preveč ohlapna, oziroma, premalo natančna navodila, preveč ali premalo učiteljeve aktivnosti (z instrumentom ali brez), prezahteven ali prelahak program, program brez konteksta (otrok ne ve zakaj ga igra, niti se z učiteljem ne pogloblja v ozadje ali karakter dela). Če učitelj, oziroma šola, poskrbi za redno ali občasno dodatno usposabljanje, potem je skrb, da bi se učitelj ujel v katero teh pasti, skoraj odveč. Poleg dodatnega usposabljanja učiteljem lahko pomaga tudi kolegialnost drugih učiteljev, s katerimi se lahko dogovori za občasne 'izmenjave' oziroma hospitacije, kjer drug drugemu iskreno komentirajo prednosti in slabosti izvedenih ur. V primeru, da se učitelj poslužuje teh pomoči, otrokova zbranost na uri

težko popusti, saj je učitelj opremljen z 'orodji', katera mu pomagajo otrokovo zbranost ohranjati in vzdrževati.

Spomin pa je tista zadnja točka, do koder seže znanje, ki smo ga s pomočjo sproščenosti in zbranosti pridobili. Če smo bili pri pouku ali vadbi res sproščeni in zbrani, potem se bo znanje uskladiščilo v dolgoročni spomin. Če nam je manjkalo enega, drugega, ali obojega, pa se bo znanje za trenutek ustavilo v kratkoročnem spominu, nato pa izpuhtelo. Seveda pri pouku *ново* znanje dosega le kratkoročni spomin. A s pomočjo lastne, organizirane vadbe in s pomočjo dobrega učitelja, znanje čez čas doseže tudi dolgoročni spomin in tam ostane.

5.2 Mnenja priznanih strokovnjakov

Priznani violinist, dirigent in profesor, Robert Gerle, v svoji knjigi *The art of practising the violin*, pove, da je sposoben učitelj resnično nepogrešljiv pri našem napredku, a kljub temu moramo večino časa vaditi sami, brez pomoči. Pove tudi, da je za dober napredek potrebna izjemno previdno organizirana metoda vadenja ter, da je pri vsem tem potrebno ohranjati tisto zanesenost in navdušenje, brez katerega je vsak nastop le suhoparna recitacija zapisanih not. Potrebno je osvojiti boljše navade vadenja, ki niso le neskončno in nesmiselno ponavljanje ene in iste fraze, ponavadi z istimi napakami. Našteje deset osnovnih pravil za dobro in učinkovito vadenje: 1) vedno vedi točno kaj moraš vaditi - in zakaj, 2) organiziraj si čas vadenja tako, da bo prilagojen razmeram, 3) ponavljanje je mati znanja le, če je popravljen del ponovljen večkrat, kot napačen, 4) vadi tako hitro, kot počasi, 5) nameni enako mero pozornosti obema rokama, 6) loči probleme in jih rešuj enega za drugim, 7) vadi težke dele v kontekstu, 8) vadi nastopanje: ne vadi le vadenja, 9) vadi tudi brez inštrumenta, 10) ne zanemari 'lahkih' delov: le-ti se ti ponavadi maščujejo! (Gerle, 1983)

Zgornji nasveti so odlična pomoč za delo vsakemu učencu in učitelju. Poudarjajo pomen zbranosti, ter sistematsko vodijo vadenje in rešujejo probleme, ki med njim nastajajo.

Za mnenje o dobri pripravi na delo pa se lahko naslonimo na besede velike legende sveta violine, Yehudi-ja Menuhin-a, ki v svoji knjigi *Violin: six lessons with Yehudi Menuhin*, pove, da je čudovit odnos med violino in njenim lastnikom-violinistom

unikaten in, da se mora violinist lotiti osvajanja tega inštrumenta s tem zavedanjem. Namigne, da bi lahko bila violina primerjana skoraj z Neukročeno trmoglavko in, da je igranje violine resnično velik izziv, a nikakor nemogoč. Dosežemo lahko dolgo trajajoče in globoko zadoščenje, če ta inštrument učimo, se ga učimo in ga osvajamo. A pove tudi, da se moramo na to nalogo primerno pripraviti. Poleg zbranega igranja na violino v ospredje postavlja še moralni odnos, higieno, prehrano in fizično kondicijo. Moralni odnos primerja z mostom med preteklostjo, prihodnostjo in med nami samimi. Pravi, da violinisti v svoje delo vlagamo trud in tudi utrjujemo spomin, da bi v prihodnosti bili z nastopom nagrajeni. Navdih pridobivamo tako iz glasbe, ki jo igramo, kot tudi od občinstva, kateremu igramo. Prav tako omenja pomembnost zavesti, integritete in poštenosti. Poudarja, da je to, kar se dogaja v urah izolacije, ko vadimo, ključnega pomena za to, kar se bo zgodilo na nastopu, pred občinstvom. Pri higieni poudarja pomen dobrega zdravja violinista, ter dobro skrb za inštrument. Nasloni se prav tako na pravilno prehrano, ki je sicer različna od posameznika do posameznika glede na njihov metabolizem in telesno kemijo, a kljub temu priporoča veliko svežega sadja in zelenjave ter minimalno količino ocvrte hrane. Prav tako odsvetuje kajenje in alkohol, ter priporoča, da se nikoli ne smemo najesti preveč, sploh pa ne pred igranjem violine. (Menuhin, 1971)

Zavedati se torej moramo, da tudi navidezno nepomembne stvari vplivajo na to, kakšni bomo kot violinisti. Sproščenost, zbranost in dobro načrtovanje so ključni in pomagajo spominu, a tudi osebne nege, odnosa, ter karakterja človeka v tem pogledu ne gre zanemariti.

6 ZAKLJUČEK

Vsi poznamo splošno resnico: 'vse je povezano'. To drži tako za posameznika, kot za ves svet in vesolje. Živimo v času, ko ima človeštvo na voljo še zadnje možnosti. Zadnje možnosti, da se poboljšamo v obnašanju do narave in jo rešimo za prihodnje rodove, zadnje možnosti, da v največji meri počistimo in izboljšamo politično, državno in socialno okolje, ter zadnje možnosti, da rešimo sami sebe iz začaranega kroga naglice, ki se okrog nas ovija hitreje, kot si zmoremo zamisliti.

Seveda smo bitja, ki za svoj razvoj (kratkoročni, kot tudi dolgoročni-evolucijski) potrebujejo miselno in fizično aktivnost, da napredujejo, a ravno zaradi pehanja za

uspehom in vedno novimi dosežki, kar je sicer hvalevredno početje, prehitro pozabljamo na tisto nujno stvar, ki nas ohranja v zdravem duševnem ter fizičnem stanju - prosti čas. Poglavitno je, da si 'drznemo' utrgati nekaj trenutkov v naših prenatrpanih vsakdanih za tiste majhne in krajše sprostitev, kot tudi, da si dovolimo konce tedna preživeti skoraj ali povsem brez dela in delovnih skrbi, saj si naše telo to tudi zasluži! Čas resnično teče hitreje kot včasih, a naraščajo tudi naše sposobnosti. Odkrivamo vedno nove tehnološke dosežke, ki nam delo pomagajo hitreje opraviti. Logični sklep bi bil, da resnično opravljamo več dela v krajšem časovnem obsegu. A žal ni tako, saj je tudi dela vedno več. Kljub temu pa moramo nadaljevati z ozaveščanjem samih sebe in drugih ljudi o pomembnosti prostega časa in sproščenosti, ki bi morala biti del našega vsakdana. Le tako lahko od življenja vzamemo največ, kar nam lahko ponudi.

LITERATURA

Adamčič Pavlovič, D., Jakša Lado (2000). Globina samodotika. Ljubljana: Educy.

Bristow, J., Cowley, P., Daines Bob (2001). Spomin in učenje. Ljubljana: Educy.

Gerle, R. (1983). The art of practising the violin. London: Stainer & Bell Ltd.

Gerle, R. (1991). The art of bowing practice: the expressive bow technique. London: Stainer & Bell Ltd.

Hribernik, Z. (2013). Lastni zapiski in tiskovina Šole za učitelje Glasbenega ateljeja Tartini, Ljubljana.

Jeromen, T., Kajtna Tanja (2008). Sproščanje: moj mali priročnik. Ljubljana: samozaložba (fundacija za šport).

Menuhin, Y. (1971). Violin: six lessons with Yehudi Menuhin. London: Faber&Faber Ltd in association with Faber Music Ltd.

Petrović, R. (1999). Psihična priprava na nastop. Ljubljana: Sklad Roka Petrovića: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Smolej Fritz, B., in drugi (2010). Učenje za veselje - osnovna znanja glasbene in plesne teorije. Krško: Glasbena šola Krško.