

## Asmeninės kompetencijos ugdymas muzikos pamokose

**Pats kuriu savo gyvenimą**

*Pažįstu save ir žinau, ko siekiu.*

*Tikiu, kad galiu surasti savo kelią.*

*Valdau emocijas ir jausmus, neprarandu savigarbos.*

Projektas „Pagrindinio ugdymo pirmojo koncentro (5–8 kl.) mokinių esminių kompetencijų ugdymas“

Pastaruoju metu psichologai nuolatos pabrėžia emocinės sveikatos svarbą. Pripažįstama, kad emocinė žmogaus būklė ir gebėjimas valdyti emocijas dažnai lemia gyvenimo sėkmę. Kiekviena išjausta ir suprasta emocija turtina ir tobulina žmogų. Tačiau nevaldomas emocijų protrūkis arba užslėptos emocijos veda į asmenybės destrukciją.

Emocinės kultūros ugdymas yra vienas iš svarbiausių asmeninės kompetencijos aspektų. 2008 m. pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrųjų programų įvade asmeninė kompetencija apibrėžiama taip:

Mokinys:

- teigiamai vertina save,
- pasitiki savimi,
- moka sutelkti jėgas siekdamas užsibrėžtų tikslų,
- yra atsparus nesėkmėms ir konfliktams,
- moka įveikti stresą, ieškoti paramos ir ją priimti,
- sąžiningai ir atsakingai veikia,
- geba numatyti savo elgesio padarinius,
- rūpinasi savo ir kitų sveikata,
- saugiai elgiasi, saugo aplinką.

Ugdymo plėtotės centro vykdomo projekto „Pagrindinio ugdymo pirmojo koncentro (5–8 kl.) mokinių esminių kompetencijų ugdymas“ mokymų dalyviai komunikavimo kompetencijos sampratą praplečia. Asmeninė kompetencija laikoma išugdyta tuomet, kai mokinys:

- pažįsta ir gerbia save,
- įvertinas savo jėgas, priima iššūkius,
- kryptingai siekia tikslų,
- atsispiria neigiamai įtakai, laikosi duoto žodžio,
- valdo emocijas ir jausmus,
- sveikai gyvena ir saugiai elgiasi.

Psichologai nurodo nemažai būdų emocinei būsenai valdyti. Pavyzdžiui, liūdesį galima įveikti nuoširdžiai šypsantis sau veidrodyje, vaikstant pasitempus, pakelta galva. Pykčio protrūkis suvaldomas suskaičiavus iki dešimt ar giliai kvėpuojant. Tačiau bene geriausias būdas yra muzikos

klausymasis. Juk muzika gyvuoja tiek, kiek siekia žmonijos kolektyvinė atmintis. Muzika yra vienas pagrindinių emocinių išgyvenimų ir jausmų raiškos būdų, pasaulėjautos atspindys.

Filosofas Platonas, aprašydamas savo valstybės viziją, nurodė ypatingą muzikos poveikį žmogaus auklėjimui. Ta pačia tema rašė ir daugybė kitų filosofų. Europoje muzika tik atsiradus pirmosioms mokykloms buvo įtraukiama į ugdymo planus. Muzika taip pat gali įkvėpti ir suvienyti žmonių minią.

Naujausi neuromokslininkų tyrimai patvirtina teigiamą muzikos poveikį žmogui. Įrodyta, kad muzika veikia raminamai, mažina stresą, plečia pasaulio supratimą. Mokslininkų teigimu, universalios emocijos – pyktis, baimė, liūdesys ir džiaugsmas – visų kultūrų muzikoje, kaip ir šokyje, išreiškiamos labai panašiai.

Muzika aktyvuoja gilumines smegenų sritis, kurios naudojamos ir emocijoms apdoroti. Mokslininkai dar neatrado „muzikos centro“ smegenyse. Tačiau pastebėta, kad už muzikinės medžiagos suvokimą ir mėgavimąsi muzika atsako kelios smegenų sritys. Su muzika susijusios užduotys atliekamos naudojantis aukštesniojo mąstymo (*higher-order*) operacijoms. Pasirodo, kad susitelkus ties kūrinio harmonija suaktyvėja dešinėje smilkininėje skiltyje esančios klausos sritys. Keletas studijų parodė, kad smilkininė skiltis yra viena esminių sričių, atsakingų už tam tikrų muzikos garsų supratimą. Ši sritis veikia kartu su kaktine skiltimi, atsakinga už muzikos prasmės suvokimą.

Kiti tyrimai susitelkia į mūsų emocinę reakciją į muziką. 2001 m. vykdytame eksperimente buvo skenuojami smegenys siekiant iširti „žąsies odos“ fenomeną, kurį kartais sukelia muzika. Tyrimas parodė, kad klausantis muzikos aktyvuojamos malonumo centrais vadinamos smegenų dalys, kurios reaguoja į pakilios, euforiškos nuotaikos sukėlėjus.

Muzikinės emocijų raiškos ir jos atpažinimo universalumas, už žmogaus išlikimą atsakingų smegenų centrų reagavimas į muziką sudaro prielaidas teigti, kad gebėjimas atlikti muziką ir jos klausytis yra viena iš sėkmingo žmogaus vystymosi bei egzistavimo sąlygų. Kad muzika susijusi su žmogaus brendimu patvirtina su kūdikiais atliktas tyrimas. Pasirodo, kad kūdikiai nuo 9 mėnesių amžiaus jau geba adekvačiai reaguoti į muzikos garsus. Kadangi vienas iš pirmųjų kūdikio komunikacijos su pasauliu būdų yra emocijos, skirtingų nuotaikų melodijos jiems yra tarsi žinutės. Šio amžiaus kūdikiai skiria liūdnas ir linksmas melodijas taip pat kaip ikimokyklinukai ar suaugę žmonės.

Naujausi neuromoksliniai tyrimai rodo, kad profesionalūs muzikantai greičiau ir tiksliau identifikuoja muzikos keliamas emocijas. Kuo didesnė žmogaus muzikinė patirtis, kuo anksčiau jis pradeda muzikuoti, tuo geriau nervų sistema apdoroja muzikos garsus. Muzikantų smegenys greičiau ir tiksliau atpažįsta emocinį muzikos turinį. Tikslus ir greitas garsų identifikavimas yra gebėjimas, naudingas įvairiose – pavojingose ar maloniose – gyvenimo situacijose. Šis gebėjimas, artimas empatijai, daro žmones jautresnius šalia esančių žmonių išgyvenimams.

Parengta naudojantis straipsniais iš svetainės „Gyvasis mokslas“ (angl. *Live Science*).  
Prieiga per internetą: <http://www.livescience.com/25611-why-music-moves-us.html>.

## Užduotis IX–X klasės mokiniams: kokias emocijas žadina muzikos kūrinys?

**Vaizdinė priemonė:** G. Corbiau filmo „Farinelli“ vaizdo [ištrauka](#).

1711 m. kompozitorius Georgas Frydrichas Hendelis sukūrė operą „Rinaldas“, kurios premjera įvyko Londono karališkajame teatre. Pasižiūrėkite puikaus filmo „Farinelli“ (rež. Gérard Corbiau) ištrauką, kurioje atliekama šios operos arija „Lascia ch'io pianga“ (liet. „Leisk man verkti“). Ši ištrauka puikiai iliustruoja baroko epochos estetiką, skonį, operos teatro salės ypatumus. Matysite kompozitorių Hendelį, sėdintį balkone, pastebėsite, kokį poveikį daro muzika klausytojams, suprasite, kokių žmogiškų aukų reikalavo to meto muzikos pasaulis.

„Leisk man verkti  
Mano negailestingas likime  
Ir leisk man ilgėtis laisvės  
Tegul širdgėla sutrauko grandines  
Mano kančių vardan.“

Kokias emocijas sužadino šis muzikos kūrinys?  
Kokių minčių sukėlė šis kūrinys? Kaip jos siejasi su matytu vaizdu, arijos tekstu?  
Kokį poveikį arija padarė operos klausytojams, kompozitoriui G. F. Hendeliui?  
Kaip manote, apie ką ši arija ir opera „Rinaldas“?  
Kokius pastebėjote panašumus ar skirtumus tarp operos arijos ir klausytojų aprangos, salės interjero, dekoracijų stiliaus ypatybių?

*Atsakymus į klausimus galite pateikti trumpo pasakojimo forma.*

## Užduotis V–X klasių mokiniams: įvardykite muzikos kūrinio keliamas emocijas

Psichologai nurodo penkias universalias emocijas. Tai pyktis, baimė, liūdesys, laimė, pasibjaurėjimas, džiaugsmas. Šias emocijas papildo dar trys svarbios emocijos – nuostaba, smalsumas, viltis. Žmogus kartais išgyvena grynąsias emocijas, bet žymiai dažniau – emocijų samplaikas, daugybę kokios nors emocijos atspalvių.

**1 dalis.** Pasiklausykite keleto muzikos kūrinių ištraukų ir įvardykite, kokias emocijas kiekvienas kūrinys išreiškia. Jei neužtenka pagrindinių emocijų pavadinimų, pasitelkite intuciją ir apibūdinkite būdvardžiais. Pavyzdžiui, šviesus liūdesys, didinga laimė, netramdomas džiaugsmas, pasididžiavimas, didžiulė laimė ir pan.

Pagrindinės emocijos: pyktis, baimė, liūdesys, laimė, pasibjaurėjimas, nuostaba, smalsumas, viltis, džiaugsmas.

### Barokas

Kūrinys	Emocijos
<a href="#">Arija</a> . Johanas Sebastianas Bachas. Trečioji siuita D-dur	
<a href="#">Preliudas</a> . Johanas Sebastianas Bachas. Pirmoji siuita violončelei G-dur	
<a href="#">Preliudija C-dur</a> . Johanas Sebastianas Bachas Gerai temperuotas klavyras, 1 tomas	
<a href="#">Preliudija es-moll</a> . Johanas Sebastianas Bachas. Gerai temperuotas klavyras, 1 tomas	
Johanas Sebastianas Bachas. Trečiasis Brandenburgo koncertas, <a href="#">1 dalis</a>	

**2 dalis.** Johanas Sebastianas Bachas – žymiausias vokiškojo baroko kompozitorius. Remdamiesi klausyta muzika pamėginkite keliais sakiniais apibūdinti, kokia emocijų raiška, pasaulėjauta buvo būdinga XVII a. Vokietijos miestiečiams?

### Klasicizmas

Kūrinys	Emocijos
<a href="#">Finalas</a> . Liudvikas van Bethovenas. Simfonija nr. 5, c-moll	
<a href="#">Allegretto</a> . (2 dalis) Liudvikas van Bethovenas. Simfonija nr. 7, A-dur	
Liudvikas van Bethovenas. Patetinė sonata c-moll, <a href="#">1 dalis</a>	
Liudvikas van Bethovenas. Mėnesienos sonata cis-moll, <a href="#">1 dalis</a>	
Wolfgangas Amadėjus Mocartas. Simfonija nr. 40 g-moll, <a href="#">1 dalis</a>	

Pastaba. Analogiškai galima pasirenkti grojaraščius. Grojaraščio tema gali būti epocha, vienas ar keli kompozitoriai, viena ar kita emocija, skirtingos emocijos ir pan.

## Užduotis VIII klasės mokiniams – kelionė į save

**Siūlomas grojaraštis.** Vyresniems mokiniams galima duoti paklausti 4–5 kūrinus.

Ferencas Listas. Noktiurnas „[Meilės gados](#)“, as-moll, nr. 3.

Ferencas Listas. [Vengriškoji rapsodija](#) nr. 2.

Frederikas Šopenas. Etiudas „[Revoliucinis](#)“, op. 10, nr. 12.

Frederikas Šopenas. [Preliudas](#) e-moll, op 28, nr. 4.

Aleksandras Skriabinas. [Etiudas](#) op. 8, nr. 12.

Sergejus Rachmaninovas. [Vokalizė](#). Op 34, nr. 14.

**1 variantas.** Pasiklausykite keleto muzikos kūrinų. Labiausiai patikusį kūrinį pasiklausykite dar kelis kartus (klasėje – ausinuko ar nešiojimo kompiuterio pagalba, arba namuose). Remdamiesi kūrinio parašykite sugalvoto personažo istoriją – kas jis, kas ir kodėl jam nutiko, kaip nuotykis išsisprendė. Istorijas papasakokite klasės draugams, prieš pasakodami būtinai pasiklausykite kūrinio. Ar klasės draugai suprato jūsų istorijos ryšį su kūrinio? O gal jie papasakotų visai kitaip?

**2 variantas.** Užduotis V klasės mokiniams.

Pasiklausykite kelių muzikos kūrinų. Kuris iš jų labiausiai patiko? Ausinuko pagalba pasiklausykite patikusį kūrinį kelis kartus. Parašykite trumpą istoriją apie tai, kas įkvėpė kompozitorių sukurti šį kūrinį? Istorijas pristatykite klasės draugams. Prieš pasakojant istoriją visi kartu pasiklausykite aprašytą muzikos kūrinį.

**3 variantas.** Individuali nevertinama užduotis bet kurios klasės mokiniams.

Pasiklausykite kelių muzikos kūrinų. Kuris iš jų jums emociškai artimiausias? Kokios juose dominuoja emocijos? Ar kūrinio žadinamos emocijos malonios ar erzinančios? Kodėl?

## Užduotis 10 klasės mokiniams – grupinis tiriamasis darbas „Emocijų grojaraštis“

### 1 variantas

*Savarankiško grupinio darbo užduotis.* Užduočiai parengti skiriamas mėnuo (4 pamokos).

Klasė suskirstoma į grupes po 5 mokinius. Kiekvienai grupei nurodoma surasti ne mažiau nei 10 kūrinų, kurie atspindėtų nurodytą emociją – pyktį, liūdesį, džiaugsmą ir pan.

Kiekvienas grupės narys turi rasti bent po 3 nurodytos emocijos kūrinus. Grupės nariai pristato vieni kitiems surastus kūrinus ir diskutuoja, kurie iš jų geriausiai atskleidžia nurodytą emociją. Visų grupės narių sprendimu sudaromas 10 kūrinų sąrašas ir apgalvojami argumentai, kodėl vienas ar kitas kūrinys atspindi kokią nors iš nurodytų emocijų. Kūriniai ir argumentai pristatomi klasėje.

### 2 variantas

Užduočiai atlikti skiriamas mėnuo (4 pamokos).

Klasė suskirstoma į grupes. Kiekvienai grupei nurodoma, kokio pobūdžio – raminančio, linksminančio, aktyvinančio (užvedančio), atpalaiduojančio – muzikos kūrinių grojaraštį reikia parengti. Galima nurodyti muzikos stilių. Pavyzdžiai: „Raminamai veikiančios akademinės muzikos grojaraštis“, „Tonizuojančios akademinės muzikos grojaraštis“, „Atpalaiduojančios populiariosios muzikos grojaraštis“ ir pan.

Kiekvienas grupės narys grupės aptarimui turėtų pateikti bent po 3 kūrinius. Bendru sprendimu sudarytas 10 kūrinių grojaraštis pristatomas klasei.