Jak vést děti a rodiče k pravidelnému cvičení bez tlaku a s respektem

Domácí příprava v ZUŠce krok za krokem

BcA. Zuzana Kolářová
@ucitelka_ze_zusky
www.klarinetohrani.cz



„Hudební talent je jako oheň – bez pravidelného cvičení pomalu vyhasíná.“



Proč je domácí cvičení a všeobecně domácí příprava dětí na ZUŠ takové téma?

Nejasná komunikace mezi dětmi, pedagogy a rodiči

Neumíme říct co chceme a proč to tak chceme

Očekávání vs. realita

Rozdílná očekávání mezi rodiči a pedagogy. My něco očekáváme a něco jiného očekávají rodiče.

Nepochopení toho, proč je potřeba cvičit

Předpokládáme, že “Je to zcela jasné”

Nereálná očekávání pedagogů od dětí

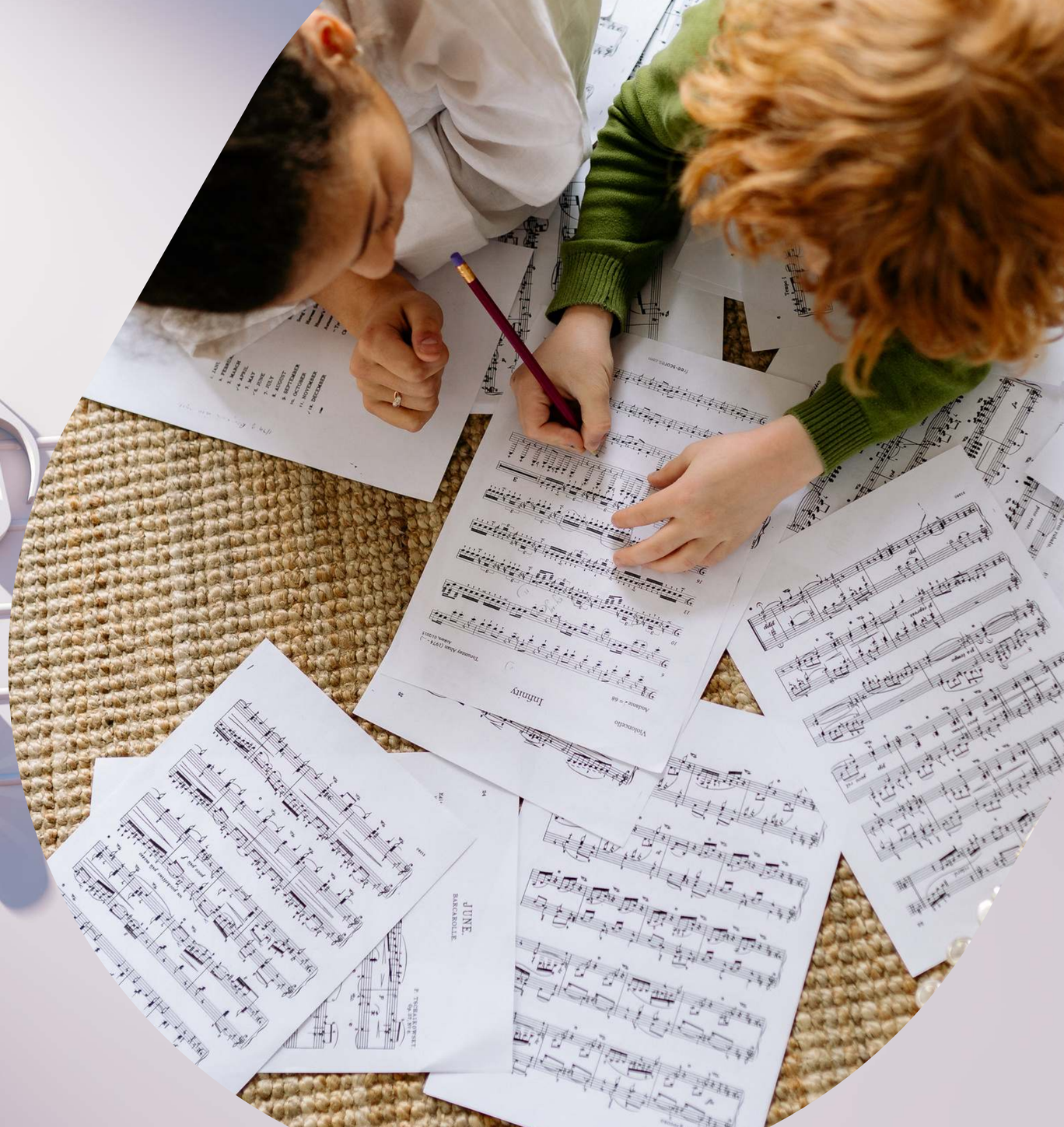
Každé dítě je pro nás potencionálně budoucí profesionál

Nepochopení systému ZUŠek

Zdaleka ne všechny děti a rodiče chápou systém ZUŠek, jako vzdělávacího systému, který má svá pravidla.



Klíčem k tomu, abychom dokázali nastavit dětem smysluplná pravidla na domácí přípravu, je POCHOPENÍ toho, proč doma nehrají.





Tys zase necivičl?

Proč děti doma na nástroj necvičí?

Většinu dětí, které chodí do ZUŠky hraní baví. Rádi chodí do hodin, rádi tráví čas s vámi, rádi provozují hudbu. Do té doby, než dojde na domácí přípravu.

- Nevzpomenou si
- Neví, že mají doma cvičit
- Neví jak cvičit, tak radši necvičí
- Samotné je to nebaví
- Nevidí smysl v tom, co hrají.
- Nedokáží si cvičení naplánovat
- Prokrastinují
- Jsou zacyklení
- Bojí se selhání
- Jsou přehlcení ostatními povinnostmi.
- Nemají podmínky

Zapomněl/a jsem.....

Týká se především malých dětí.

U malých dětí a začátečníků všeobecně zodpovídají za domácí přípravu rodiče.

Dítě v první třídě není schopné si regulovat svůj čas samo a zodpovídat za domácí úkoly. Ať už se týkají školy, nebo hudebního nástroje.



Komunikujte s rodiči

U malých dětí je bezpodmínečně nutná spolupráce s rodiči.

Komunikujte s rodiči, že je nutné, aby na děti doma dohlédli a cvičení jim připomněli, stejně jako to dělají s jinými věcmi do školy.

Ale já nejsem muzikant, nerozumím tomu, nepomůžu mu/jí

5P pro rodiče nemuzikanty

- Připomenutí
- Přítomnost
- Pomůcky a podmínky
- Překontrolovat
- Podpořit a povzbudit

Já nevěděl/a, že si to mám doma zahrát.

Často jako učitelé předpokládáme, že jsou některé věci jasné.

Nemusí být!!!!

Pro rodiče, který se setkává se ZUŠkou poprvé v životě, to jasné vůbec být nemusí.

Možná zná jenom hudební kroužky, kde se na domácí přípravu nehraje, možná neočekávali, že s nástrojem bude práce i doma.

Je to moc těžké, nevím, kde začít, nevím, co hrát, tak radši nehraju.

Každý z nás někdy zažil pocit, že před ním leží úkol, který se nám zdá nesplnitelný. Moc těžký, moc nových věcí, moc něčeho, co jsme nikdy nedělali.

A taky každý z nás zažil, že jsme to prostě vypustili.

Co s tím? Naporcuj slona :)

Naporcuj slona

01

Menší množství skladeb, písniček

02

Jasné a srozumitelné cíle

03

Stupnice zapsat do not

04

Písničky nahrát

Doma jsem na to sám a to mě nebaví.

Když chybí interakce

V hodinách je dítě v hudbě s vámi. Společně hrajete, vy na dítě reagujete, ono reaguje na vás. Dokážete udělat výuku zábavnou, kreativní a prostě je to super.

Doma nic takového není. Doma je na to dítě úplně samo.



Jak udělat cvičení doma zábavnější, když chybí pedagog?



01 Nahrávky , doprovody na CD, youtubu, aplikace na hudbu

02 Podpora na dálku- pošli mi, co jsi nacvičil

03 Podpora a zájem rodičů- Ukaž mi, co hraješ, chceš mi to zahrát? Uznání,

04 Hraní si pro radost

05 Materiály, které používáte v hodině

06 Pomůcky běžného charakteru, které může dítě použít i doma: Bublifuk, Brčko a voda,



Etuda je hnusná, stupnice mě nebaví, akordy nechápu.

Když dítě nevidí smysl v tom, co hraje.

Vybrat kreativní a zábavný materiál , který děti baví, není už v dnešní době zase tak těžké. Co ale dělat s tím ostatním, co tak zábavné není, ale hrát se musí?

Bohužel (nebo bohudík) stále jsme školy. Máme svá pravidla, postupy, musíme plnit určité standardy výuky a výstupy toho, co dětí mají umět. To se neobejde bez studijního materiálu, který bohužel zase tak zaživný není.

Jak srozumitelně vysvětlit dětem, že dané cvičení, nebo skladbu potřebují k tomu, aby získaly určité dovednosti?

Stupnice jsou důležité pro to, aby Ti dobře běhaly prsty. Aby jsi se dokázal orientovat v tónině, znal hmaty a tóny. Zároveň je budeš potřebovat, pokud chceš improvizovat.

Tahle skladba je důležitá, aby ses seznámil s daným hudebním obdobím a s jeho interpretací. Naučí Tě to vnímat hudbu zase jiným způsobem.

Vím, že tě tahle prstová cvičení nebaví a přijdou ti nudná. Schválně ale pozoruj, jak se ti zlepšuje technika a jak zahraješ čím dál tím technicky náročnější věci.

V téhle skladbě procvičujeme plynulé vazby mezi tóny, učíš se hrát hezkým zvukem a tvořit fráze. To je důležité, aby tvoje hraní bylo pro publikum srozumitelné

Jak hrát nezáživné věci zážívně? :)

Žádné dítě se nenarodilo s odporem k Bachovi

Uděle jte si z toho legraci

- Zahrajte si stupnici společně a střídejte se tón po tónu.
- Hrajte se zavřenýma očima,
- Zahrajte si tónový tenis- pinkejte si jednotlivé tóny mezi sebou přes třídu
- Přidejte vlastní příběh- Mě stupnice taky strašně nebavily, Taky jsem nechtěla hrát Bacha. Děti mají rády osobní příběhy, se kterými se mohou ztotožnit.



Udělejte z toho příběh

- Hudba je plná neuvěřitelných příběhů. Přibližte dětem dobu, ve které daná skladba vznikla a najděte něco zajímavého z toho období.
- Vysvětlete dětem , proč je dané období v hudbě zrovna takové a co se dělo ve společnosti.
- Vytvářejte příběhy, nálady, pocity u daných skladeb.
- Pouštějte si nahrávky a povídejte si o nich
- Ptejte se dětí na názor: Tobě se tahle skladba nelíbí. Zajímalo, by mě, co se ti na ní nelíbí? Dokážeš to popsat?







Dneska si zahraju.....nebo zítra.....to už je hodina?

Když selhává plánování a nastupuje prokrastinace

Mozek dětí není na efektivní plánování čehokoliv ještě dostatečně zralý. A ruku na srdce, kdo z nás je skvělý plánovač a vždy všechno dodrží.

- Sedněte si s žákem a projděte si společně jeho týden krok za krokem. Najděte 3-4 dny, kdy by mohl cvičit.
- Domluvte se, že opravdu zkusí tyto dny dodržet.
- Bavte se o tom, jaké benefity bude dítě mít, pokud si na nástroj zahraje- Budeš ze zlepšovat, budeš mít lepší náladu, zrelaxuješ si, odpočineš si od učení , docvičíš skladbu a můžeš jí hrát na koncertě,
- Naplánujte si, co konkrétní dny bude dítě hrát. Nechte tam místo i pro "hraní si pro radost" (cokoliv, co chce hrát sám žák)
- Další hodinu si proberte, jak se plán podařil a jaké pocity žák měl, když ho splnil, nebo nesplnil.
- Pokud se to zase nepodařilo, promluvte si o důvodech.



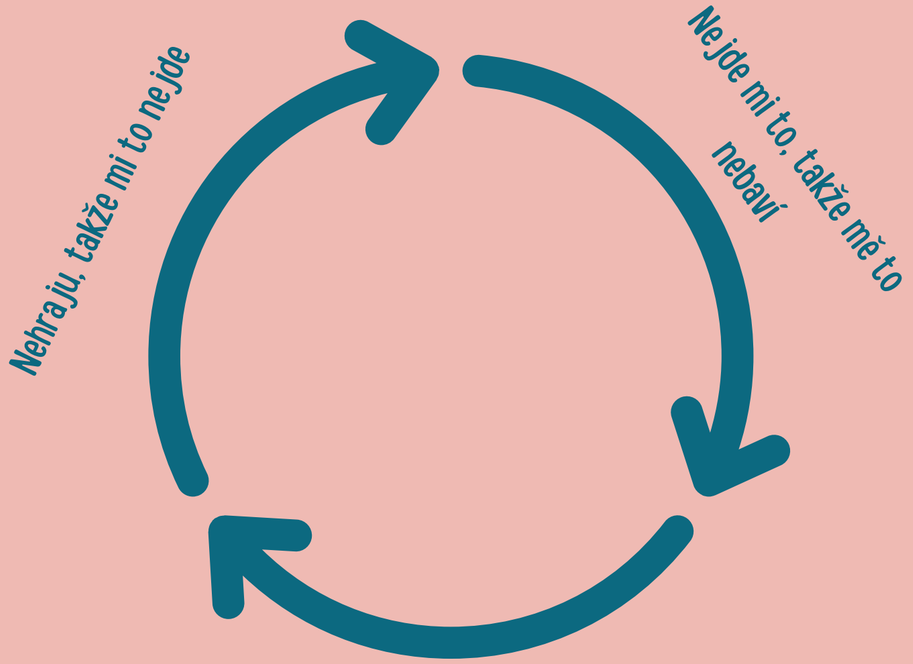
Pokud budeš čekat až se ti bude chtít cvičit, možná se nikdy nedočkáš!

- Je normální, že se nám nechce i do věcí, které nás baví
- Je super, pokud si zahraješ, i když se ti strašně nechce
- Když to překonáš, budeš míz ze sebe super pocit 🙂

Tip: Zkus si zahrát i když se ti strašně nechce. Prostě to překonej!!



Zacyklení

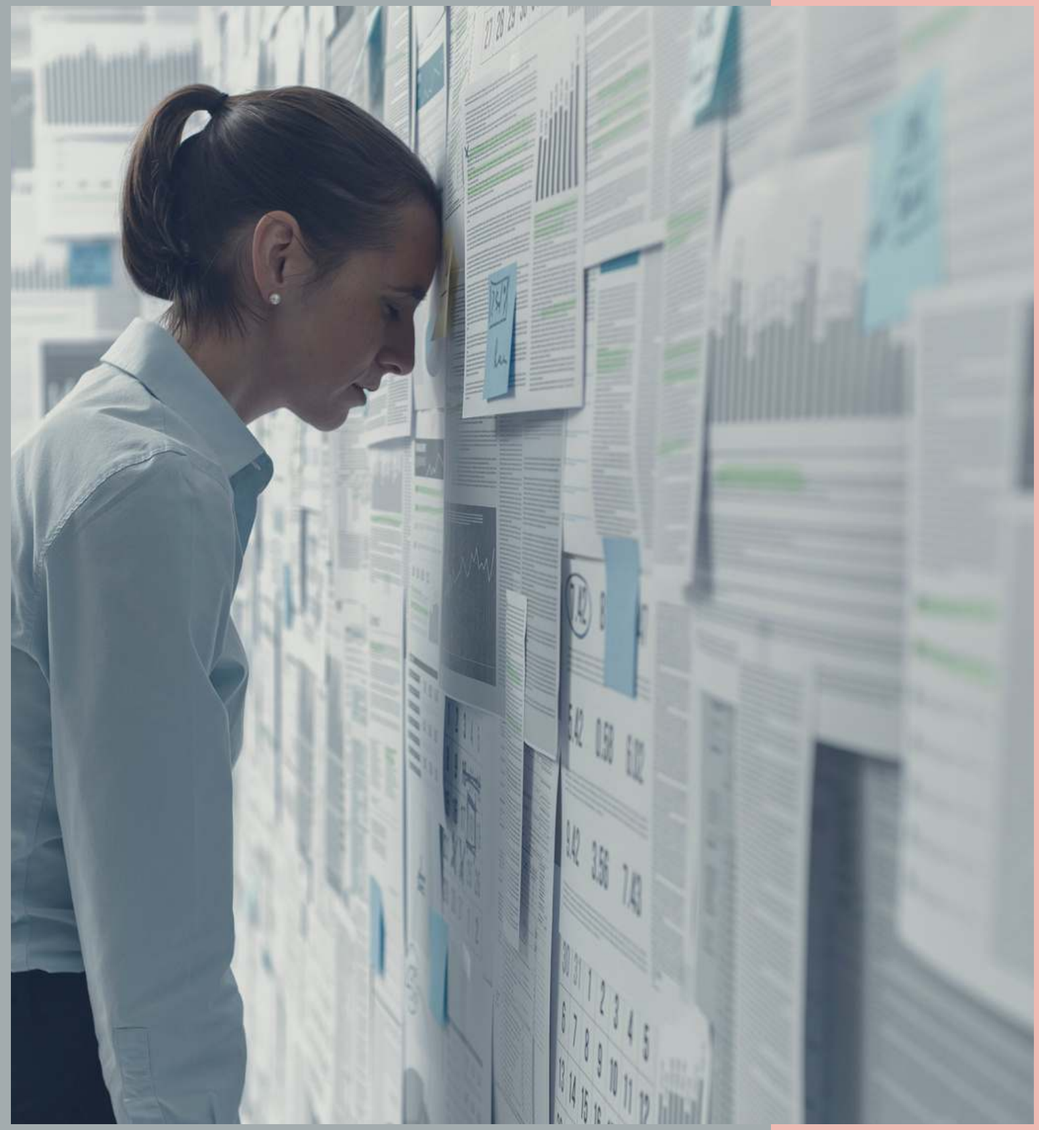


Zacyklení

- Týká se převážně nástrojů, u kterých je výkon přímo- úměrně závislý na nátisku.
- Zacyklení se týká i učitelů a týká se i učitelů ve závislosti na dětech, které dlouhodobě necvičí, kdy už nejsme schopní k tomu přistupovat racionálně.

Jak vystoupit ze zacyklení?

- Plán- Zahraj si každý den malou chvilku.
- Zahraj si něco, co už umíš a hrál jsi to dřív
- Dejte si před sebe nějaký reálný cíl. Koncert, přehrávku,
- Dejte žákovi novou skladbu, která pro něj bude snadná na nácvik,
- Hrajte v hodině co nejvíc spolu, skladby, které žák zahraje z listu.
- Uděljte si to v hodině hezký.



Nepůjde mi to, tak to radši nezkusím

- Pro některé děti je setkání s hudebním nástrojem první situace, kdy jim něco nejde úplně samo.
- Někteří z nich mohou mít pocit frustrace z toho, že poprvé v životě v něčem nejsou dost dobří.
- Hudba všeobecně je obor, kde dochází neustále k nějaké kritice a nikdy není úplně hotovo.

Je v pořádku, že ti to nejde. Učíš se to.

- Zkuste najít v životě dítěte situaci, kdy mu také něco v běžném životě nešlo. Plavání, jízda na kole a bavte se o tom, že jde o stejnou situaci.
- Nechtějte všechno hned dokonale. Nechte občas dítě jen tak hrát, kritiku odložte.
- Dávejte konstruktivní zpětnou vazbu: Líbí se mi, že už pěkně spojuješ tyto dva tóny. To ti ještě minule nešlo. Společně ještě zapracujeme na dýchání.
- Ulehčete dětem práci na doma, aby jim šlo cvičení co nejlépe.
- Pracujte s chybou. Chyby jsou normální, děláme je všichni i vy jako učitelé. Zkuste si z legrace měnit různé tóny ve skladbě, hádat, kde jste je změnili a podobně.

Zahlcení povinnostmi

Týká se dětí, které mají mnoho dalších kroužků mimo ZUŠku, nebo dětí, které mají už náročnou školu, kerá je stojí hodně úsilí.



- Proberte s žákem jeho týdenní rozvrh a pokuste se najít čas, kdy by měl možnost cvičit. V extrémním případě promluvte s rodiči a vysvětlete jim situaci.
- Bavte se s dětmi o tom, co pro ně znamená hraní, veďte je k tomu, že hraní není jen cvičení. Hudba je do jisté míry životní styl. Mohou skrz ní relaxovat, ventilovat emoce, překonávat svoje limity, zdokonalovat se, pracovat na sobě i v jiných oblastech, než je pouze škola.
- Hra na nástroj propojuje mozkové hemisféry, díky čemuž se děti potom lépe učí a soustředí.
- Zahrát si tak může být skvělá příprava třeba na učení se na písemnku 🙂

Je v pořádku dělat to, co tě baví. I na úkor školy.

Když nejsou podmínky



Do ZUŠky chodí děti z různých poměrů, rodin i odlišných rodinných situací.

- Děti ve střídavé péči
- Děti ze sociálně slabších rodin
- Děti z náhradní rodinné péče jako jsou dětské domovy
- Děti ze složitého rodinného prostředí.

Dělejte v hodině tolik, kolik můžete a počítejte s tím, že doma děti mnoho cvičit nebudou, protože pro to nemají podmínky. Pracujte s tím, co je, soustřeďte se na proces a na vztah, který je pro děti ze složitějších poměrů naprosto klíčový.

Vnímejte svojí roli pedagoga jako klíčovou pro budoucí život dětí a berte to tak, že vy můžete opravdu v životě těchto dětí hodně změnit.

Tip: I 45 minut týdně může být pro děti ze složitého rodinného prostředí nesmírně důležitých a léčivých. I kdybyste si měli občas jen povídat. Individuální výuka má totiž obrovskou sílu.

Budujeme návyk





Jak u dětí budovat zdravý návyk pro domácí přípravu

- Pravidelnost- Od samého začátku co děti hrají, komunikujte nutnost domácí přípravy.
- Kolik času je dost času? Zpočátku se můžeme bavit o 5ti až 10ti minutách denně.
- U malých dětí je klíčový kontakt s nástrojem, ať už bude jakýkoliv.

Klíčová je podpora rodičů, ale rodič NENÍ UČITEL

Rodič nenahrazuje roli pedagoga. Je pouze průvodcem v celém procesu hry na nástroj.



Jak pomoci rodičům ve zvládání povinností v ZUŠce

- Každá minuta se počítá, důležitý je kontakt s nástrojem. Zahrňte nástroj do každodenního života dětí. Doděláme úkoly a vezmeme flétnu.
- Při hraní buďte přítomní. Podpořte dítě, pomozte mu s tím, s čím dokážete.
- Překontrolujte, zda hraje to, co má.
- Pomozte mu s pomůckami do výuky
- Nenechte ho v tom samotné.
- Vysvětlete rodičům i to, co je vám na první dobrou jasné (třeba i to, že na nástroj se musí pravidelně hrát)
- Poskytněte podporu třeba ve formě nahrávek



Jak pomoci malým dětem, které hrát začínají

- Pomalý start. První třída je pro celou rodinu velká změna a může trvat, než si vše, včetně cvičení na nástroj sedne (i půl roku)
- Nenakládat příliš, individualita každého dítěte.
- Dát dítěti na doma aktivity, které s ním může dělat i rodič - foukání bublifuku, brčko a voda, výukové kartičky. Nacvič písničku a pošli mi video
- Chvalte, oceňujte, podporujte, budujte vztah.
- Veďte si společně cvičebníčky, dávejte cennou zpětnou vazbu, učte děti sebereflexe.
- Netlačte na výkon, vnímejte ten proces.
- V období 6ti let děti dozrávají, vyvíjejí se skokově a některé potřebují hodně péče a trpělivosti.



Formativní hodnocení jako cesta k lepší domácí přípravě

- motivuje žáky k domácí přípravě
- pomocí jasně daných cílů pomáhá dětem konkretizovat to, co je potřeba doma nacvičit
- U dětí nenastává pocit zahlcení kdy neví, CO vlastně mají na dané skladbě trénovat a kde mají limity pro zlepšení.

Jak zadávat cíle pro domácí přípravu

cíl by měl být vždy :

- Jasně ohraničený: tři řádky etudy, toto technické místo v přednesu, tato stupnice v takovém a takovém rozsahu.
- pro dítě splnitelný, zadáváme jen tolik látky, aby žák měl šanci úkol splnit
- co nejvíce konkrétní: zakroužkuješ si předznamenání a při nácviku na něj dáš pozor. Dáš pozor na polohu brady. Hubičku budeš mít dostatečně v ústech, budeš hodně foukat.

Podpora ve složitém období

Už jste spolu lecos zažili, znáte se, spolupracujete a přijde období puberty a přechodu na střední školu. Jak podpořit straší děti aby v hraní vydržely, a mělo pro ně stále smysl, i když nad nimi už nestojí rodiče?



Nebaví mě to, nebudu mít čas, nedává mi to smysl

Období dospívání a přechodu na střední školu je jeden z krizových okamžiků hry na nástroj, kdy si děti už sami určují, zda pro ně hraní má vůbec nějaký smysl.



Hrát a cvičit není totéž

- Nastavte smysluplná pravidla pro domácí přípravu.
- Komunikujte s dospívajícími, co by chtěli hrát, kam chtějí v hudbě směřovat.
- Bavte se o tom, co je na nástroji baví a co jim hraní přináší.
- Podpořte je v době, kdy mají s hraním trable a nemají na ně dostatek času.
- Přemýšlejte o tom, jak vést děti v hudbě méně výkonostně a více do hloubky
- Maximálně je zapojte do projektů, komořin, orchestrů, dejte jim zodpovědnost.





Co pro mě znamená hudba?

Hrát si jen tak pro radost

Hraju si když se necítím dobře

Hraju abych si odpočinul

Hraju, protože se potom cítím lépe

Hraju, protože mě hudba baví

Rád dělám hudbu

Hraju, protože jsem rád v kapele, orchestru komořině



Vnější a vnitřní motivace v hudbě

Vnější motivace

Je založená na odměnách a tlaku zvenčí. Známky, pochvaly, odměny, soutěže. Do jisté míry je nápomocná, ale nebývá dlouhodobě udržitelná

Vnitřní motivace

Vychází z dítěte samotného. Hraje, protože ho to baví , hudba mu přináší radost a zlepšuje se.

Jak posilovat u dětí vnitřní motivaci

- Hudba, která baví

Najděte dobrý poměr mezi tím, co je potřeba hrát a tím co dítě opravdu chce hrát.

- Nechtě děti objevovat

Improvizujte, objevujte, poslouchejte, ukazujte hudbu ze všech různých směrů.

- Dávejte dětem autonomii

Nechte je rozhodovat v dílčích směrech výuky.

- Ukazujte dětem smysl hudby

Ukazujte, proč je hudba krásná, co všechno může vyjádřit a jak na lidi působí

- Vezměte děti na koncert

Jděte společně na koncert klasické hudby. Povídejte si o něm, udělejte pracovní list na zajímavé postřehy a sebereflexi, co se dětem líbilo, nelíbilo.



Jak posilovat u dětí vnitřní motivaci

- Buďte inspirací

Sdílejte s dítětem svůj vztah k hudbě, hledejte společně nové skladby , pěstujte si s dětmi vztah.

- Podporujte hravost

Zařaďte hudební hry, rytmické hádanky, soutěže s kamarády, které nejsou jen o výkonu.

- Zapojte hraní do běžného života

Ať dítě zahraje prarodičům, na rodinné oslavě, nebo jen tak pro radost doma.

- Výkon versus hloubka

Netlačte děti do stále vyšších technických výkonů. Jděte s nimi mnohem více do hloubky

- Minimalizujte tlak na výkon

Místo „Musíš cvičit, jinak…“ zkuste „Co tě dnes bavilo hrát?“ a „Jak jsi sám se sebou spokojený?“



Cvičebníky pro motivaci, sebereflexi, pokroky

Cvičebníčky jsou skvělým pomocníkem v domácí přípravě dětí. Dokáží pomoct dětem, které mají se cvičením problémy, ale jsou vhodné pro všechny děti právě i kvůli sebereflexi, naší zpětné vazbě i vizuální kontrole toho, kolik dítě za týden nahrálo.



- Působí motivačně
- Pomáhají dětem vizualizovat přímou úměru- Výkon vs. množství nahraného času
- Díky cvičebníkům můžeme dlouhodobě sledovat pokrok, i plánovat v hudbě do budoucnosti.
- Slouží k sebehodnocení a vyhodnocování toho, co se povedlo a na čem je ještě potřeba zapracovat.
- Dávají dětem pocit, že mají nad věcmi kontrolu.

Zapojení dětí jako klíč k motivaci.

Děti potřebují být součástí celku, což individuální výuka úplně neumožňuje. Jak děti co nejvíc zapojit do společného hraní?

01 Komorní hra, jakékoliv společné hraní se spolužákem.

02 Orchestr, soubor , kapela, cokoliv, kde dítě může být součástí skupiny dalších hudebníků.

03 Společné výjezdy, soustředění,

04 V rámci jedné třídy: Třídní přehrávky, tematické projekty, malé semináře, společná výuka. Zapojení starších dětí do výuky mladších dětí, sdílení svých zkušeností s nástrojem. Workshopy s lektorem, tandemová výuka s jiným kolegou a s dětmi.

Hudba v podobě jakou jí nabízí ZUŠky, není pro každého.

A je to tak naprosto v pořádku.

Jak pracovat se sebou, pokud nám žáci dlouhodobě necvičí.

Co cítíme?

- **Frustraci**
- **Pocit selhání**
- **Nechuť k další práci a snažení**
- **Naštvání**

Člověk není špatný jen proto, že nechce hrát na klarinet (nebo cokoliv jiného)

- Netrestejte děti za to, že nemají stejný zájem jako vy.
- Vystupte z cyklu obviňování, psychologických hovorů, rozborů situace a nechte to chvilku být.
- Zkuste podpořit u dítěte vnitřní motivaci.
- Komunikujte s rodiči, pokud to vidíte jako cestu
- Zkuste najít pravou příčinu toho, proč dítě doma nehraje.
- Pokud vše selže a nefunguje nic, respektujícím způsobem to komunikujte- Mám pocit, že zuška pro vaše dítě není ideální volbou.