

Sprawozdanie z realizacji projektu *Opieka psychologiczna podczas przesłuchań (makro)regionalnych CEA*

mgr Barbara Wojtanowska-Janusz,

SPPP CEA z siedzibą w Lublinie, Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I i II stopnia im. Karola Lipińskiego w Lublinie

mgr Mira Krużel

Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I i II stopnia im. Karola Lipińskiego w Lublinie

Wprowadzenie

Specyfika kształcenia muzycznego zakłada uczestniczenie w przesłuchaniach, przeglądach, koncertach, konkursach i egzaminach itp. Stwarza to uczniom szansę i okazję do zaprezentowania swoich umiejętności i możliwości. Wszystkie występy publiczne uczniów szkół muzycznych mają na celu stopniowe osvajanie ich ze sceną po to, by z czasem nabrali swobody i czuli się jak najlepiej w roli wykonawców. Jedną z form występów publicznych są obowiązkowe przesłuchania (makro)regionalne CEA, których celem jest ewaluacja poziomu nauczania w klasach wszystkich specjalności instrumentalnych. Podczas przesłuchań uczniowie wykonują wcześniej opracowany program, a prezentacja oceniana jest przez pedagogów danej specjalności. Aspekt oceny występu powoduje, iż uczniom towarzyszy wysoki stopień stresu i tremy. Trema z kolei powoduje obniżenie zdolności intelektualnego i emocjonalnego kontrolowania wykonywanej muzyki oraz powoduje utratę pewności gry, staje się często źródłem niepowodzeń i poczucia niekompetencji muzycznych. Nieprzyjemne doznania związane z sytuacją występu podczas przesłuchań nie ograniczają się tylko i wyłącznie do uczniów, treść odczuwają zarówno dzieci i młodzież, jak i nauczyciele i rodzice. Dlatego w ramach poradnictwa psychologiczno-pedagogicznego CEA opracowano projekt, mający na celu przeciwdziałanie wyżej wymienionym trudnościom.

Celem Projektu było:

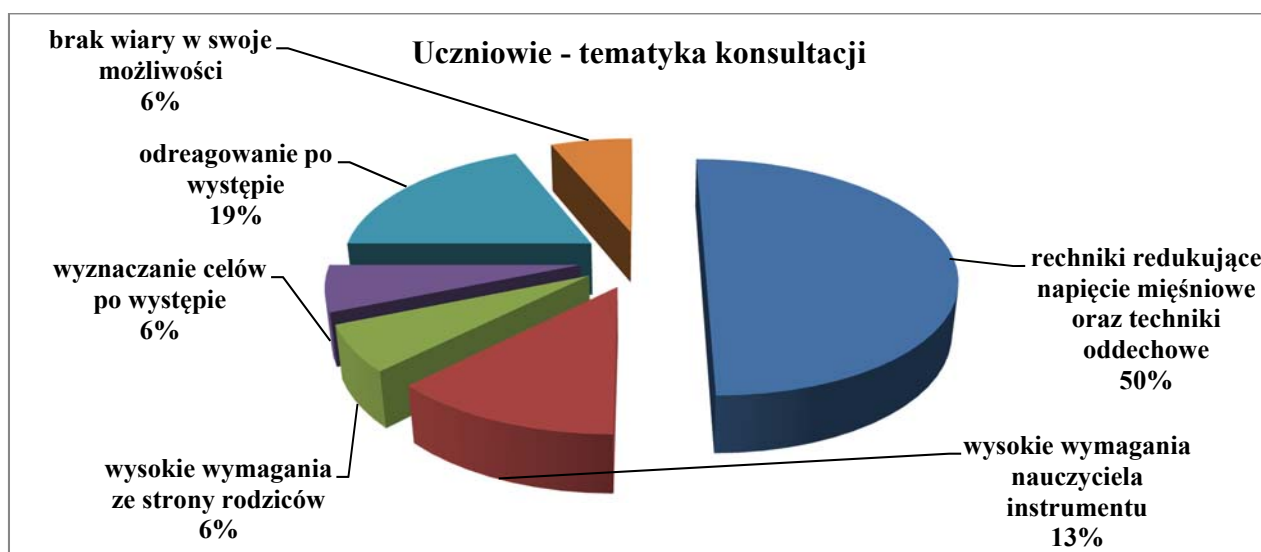
- Psychofizyczne przygotowanie uczniów do występu publicznego przez psychologa CEA.
- Zapewnienie nauczycielom, uczniom i ich rodzicom możliwości konsultacji w Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej CEA.

Opieka psychologiczna podczas przesłuchań makroregionalnych CEA, które odbyły się w grudniu 2014 roku w Ogólnokształcącej Szkole Muzycznej I i II stopnia w Lublinie, obejmowała konsultacje dla uczniów, nauczycieli i rodziców w Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej CEA oraz 30 minutowe eksperymentalne warsztaty „Oswoić tremę” prowadzone dla poszczególnych grup uczniów, bezpośrednio przed występem. W rezultacie przeprowadzono 12 warsztatów i odbyto 12 godzin konsultacji w dniach od 4 do 16 grudnia 2015 roku. Szczegółowy opis znajduje się w dalszej części sprawozdania.

Konsultacje jako metoda wsparcia

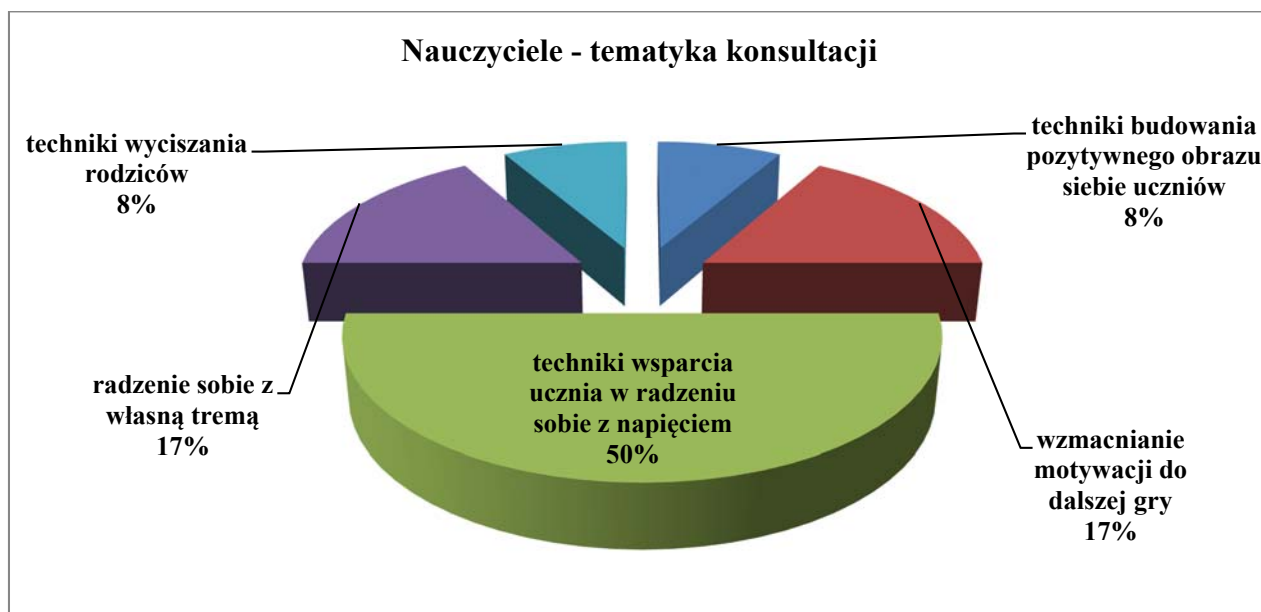
Na konsultacje psychologiczne przeznaczono 2 godziny dziennie podczas przesłuchań, natomiast w rzeczywistości czas spędzony na rozmowach z uczestnikami przesłuchań i ich nauczycielami niejednokrotnie przekraczał wstępnie wyznaczone granice. Z konsultacji skorzystało łącznie 28 osób: 16 uczniów i 12 nauczycieli. Tematyka konsultacji została przedstawiona na wykresach poniżej:

Rysunek 1. Uczniowie - tematyka konsultacji



Źródło: badania własne.

Rysunek 2. Nauczyciele - tematyka konsultacji



Źródło: j.w.

Najczęstszym tematem konsultacji w przypadku zarówno uczniów, jak i nauczycieli były sposoby i metody poradzenia sobie z treścią oraz odreagowanie stresu. Zazwyczaj w czasie ich trwania ćwiczone praktyczne umiejętności wyciszania się poprzez oddech oraz niwelowania nadmiernego napięcia mięśniowego. W trakcie spotkań dużo uwagi poświęcono również budowaniu pozytywnego nastawienia do występu i podkreślano zasoby uczniów w opanowaniu tremy. Pozostałe konsultacje dotyczyły nadmiernych oczekiwań ze strony najbliższych zarówno rodziców jak i nauczycieli, metod poradzenia sobie z lękiem przed porażką, sposobów wyciszania zestresowanych rodziców oraz budowania pozytywnego obrazu siebie uczniów, jak również umiejętności realistycznego wyznaczania celów. Osoby korzystające ze wsparcia mogły również w zaciszu gabinetu psychologa uspokoić swoje emocje lub po prostu zrelaksować się i „wypić herbatkę”.

Struktura warsztatu „Oswoić treść” .

Naszym celem było przede wszystkim oswojenie uczniów z miejscem występów oraz zastosowanie takich metod i ćwiczeń, które obniży ich napięcie i lęk przed występem, a w rezultacie wywołało „uśmiech na twarzy”. Na miejsce warsztatu wybrano salę koncertową OSM I i II stopnia w Lublinie. Warsztaty odbywały się na godzinę przed występami w dwóch turach: w godzinach rannych dla grupy przedpołudniowej i w przerwie obiadowej dla grupy popołudniowej. Realizatorom projektu zależało, żeby uczniowie

uczestniczyli w warsztacie tuż przed przesłuchaniami, ale również, aby mieli czas po warsztatach na ostatnie próby i konsultacje z nauczycielem. W przeciągu 6 dni przesłuchań w warsztatach wzięło udział 69 uczniów, w tym 18 dziewczynek i 51 chłopców oraz 6 nauczycieli.

Struktura warsztatu przedstawiała się następująco:

- A. Na początku zaprosiliśmy uczestników do wykonania na wspólnym arkuszu papieru ćwiczenia „Narysuj swoją dłoń – wpisz imię”. Ćwiczenie to miało na celu zintegrowanie grupy, poznanie siebie nawzajem oraz podkreślenie faktu, iż ręce uczestników są „cenne”, ponieważ, „grają piękną muzykę”. Uzyskane w ten sposób plakaty były zawieszane na ścianach sali koncertowej co miało podkreślić trwały ślad ich obecność na tej sali w postaci odrysowanej dłoni. Z perspektywy czasu możemy ocenić, iż to zadanie było bardzo ważne dla niektórych uczestników. Szczególnie widoczne było to w sytuacji pomyłek, która wzmagają stres wykonawców, np. chłopiec grający na trąbce popełniwszy błąd momentalnie swój wzrok „zawiesił” na plakacie, co spowodowało jego wyciszenie i spokojniejsze kontynuowanie gry.



- B. Po etapie wzajemnego poznawania się oraz osuwajania ze sceną zaproponowano uczestnikom ćwiczenia oddechowe. Realizatorce eksperymentu kierowały się założeniem, iż świadome oddychanie pozwala nie tylko się wyciszyć i uwolnić od negatywnych emocji. Głęboki oddech pomaga także rozładować złość i napięcie oraz skutecznie relaksuje, ale co najważniejsze przede wszystkim dotlenia mózg, zwiększając koncentrację i usprawniając myślenie, co jest niezbędne podczas występów. Przy wszystkich ćwiczeniach oddechowych zwrócono uwagę na wydech, który powinien być pełny i wydłużony. Zaproponowano ćwiczenia oddechowe z wizualizacją spokoju, oddychanie przeponowe połączone z unoszeniem rąk,

dmuchanie w piórko oraz utrzymywanie wydechem kartki przy ścianie. Ćwiczenia miały za zadanie wprowadzać dynamikę, pobudzać ruch oraz zabawę, a tym samym generować relaks poprzez śmiech.



C. Kolejny blok ćwiczeń to elementy pracy z ciałem połączone z oddechem mające na celu jak najlepsze przygotowanie ciała do występu oraz redukcję napięcia i negatywnych fizjologicznych objawów tremy. Umiejętności szybkiego rozluźnienia mięśni, wyciszenia się i skupienia się na rzeczach istotnych dla nadchodzącego występu, pozwala szybko opanować stres i treść oraz zwiększyć efektywność własnych działań w sytuacji koncertowej. Zaproponowano zatem uczestnikom następujące ćwiczenia:

- spinięcie barków i rozluźnianie z westchnieniem ulgi,
- rozluźnianie barków poprzez naprzemienne nimi krążenie,
- ćwiczenia rozciągające pleców – skłony boczne,
- rozluźnianie mięśni karku i szyi -krążenie głową „kula ziemską”,
- niwelowanie napięcia w ciele poprzez delikatny automasaż;
- elementy masażu dłoni i masażu twarzy,
- napinanie i rozluźnianie mięśni.

D. Po technikach oddechowych i pracy z ciałem przyszła kolej na budowanie pozytywnego nastawienia do występu. Uczestnikom zaproponowano ćwiczenie z wykorzystaniem tzw. „MocArtów”, czyli złotych myśli, afirmacji, haseł motywujących i dających energię do występu. Ćwiczenie to miało na celu wzmocnienie poczucia własnej wartości i sprawstwa oraz automatyzację myśli pozytywnych. Uczestnicy losowali wcześniej przygotowane „MocArty” i mieli za

zadanie w sposób przekonujący z dynamiką i ruchem przekazać hasło pozostałym osobom, a ci z kolei wzmacniali afirmację powtarzając ją. Przykładowe MocArty:

- Zagram najlepiej jak potrafię.
- Dam radę!
- Pokonam tremę!
- Odniosę sukces!
- Jestem zmobilizowan(a)y.
- To tylko występ!
- Muzyka jest moją pasją.
- Skupię się na utworze.
- Cieszę się, że tu jestem.
- Czuje się tu bezpiecznie.
- Poradzę sobie!
- Trema jest moim sprzymierzeńcem.
- Jestem dobrze przygotowany.
- To będzie piękny występ!

E. Następnie wszyscy uczestnicy w kręgu, wzorem sportowców zagrzewających się przed meczem do wysiłku, wykrzykiwali wspólnie hasło motywujące do występu „GRAMY!!!”.

F. Warsztat został zakończony krótkim podsumowaniem w formie wcześniej opracowanej humorystycznej „Recepty na sukces”, jej wręczeniem wraz z gorzką czekoladką (o największej zawartości magnezu) oraz prośbą o informacje zwrotne, których uczestnicy mogli udzielać już po swoim występie w anonimowej ankiecie.

Recepta: SPPD CEA
ul. Muzyczna 10
20-620 Lublin

Świadczeniodawca
Pacjent
Uczeń / Uczennica
szkoły muzycznej

Oddział NFZ
Umiejętności
Ciężar ciała

PESEL

- Oddychaj wolno i miarowo
- Skoncentruj się na grze
- myśl pozytywnie
→ Słuchacz sprzyja Tobie!
- Poradzisz sobie w każdej sytuacji
- To będzie świetny występ!
- Rozluźnij się
- DĄSZ RADE!

XII 2014r
Data wystawienia recepty
Data wykonania recepty
Bez opł.

Data ident. i podpis lekarza
mgr Barbara Wojtanowska-Janusz
Psycholog
Centrum Edukacji Artystycznej

Wzmocnieniem efektów warsztatu były przygotowane plakaty z hasłami motywującymi, czyli „MocArtami”. Plakaty zostały umieszczone w dwóch miejscach – przy wejściu na salę koncertową a także przy wejściu na scenę, aby uczniowie tuż przed swoim występem mogli mieć kolejną pozytywną „dawkę” motywacyjnych afirmacji. Można było zaobserwować, iż większość uczniów tuż przed wejściem na scenę koncentrowała się na plakatach, a tym samym wzmocniała swoją pewność siebie i budowała pozytywne nastawienie do występu. „MocArty” na plakatach były również pewnym wsparciem psychologicznym dla uczniów, którzy z różnych względów nie brali udziału w warsztatach „Oswoić treść”.

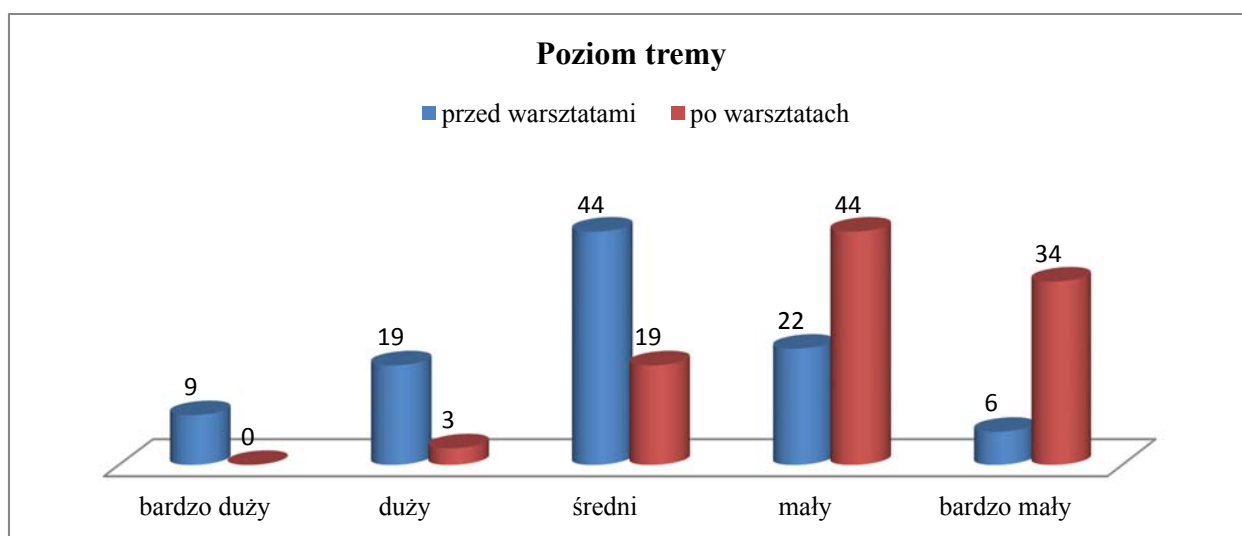


Informacje zwrotne

Informacje zwrotne zebrano w oparciu o pisemną anonimową ankietę, którą uczestnicy wypełniali tuż po swoim występie oraz o swobodne rozmowy przed przesłuchaniami z nauczycielami instrumentu biorącymi udział w warsztatach w formie

biernej jako obserwator lub czynnej jako uczestnik. Anonimową ankietę wypełniło 41 osób, z czego 32 (78%) osoby uznały warsztaty za bardzo potrzebne. Dziewięć osób (tj. 22%) nie widziało potrzeby prowadzenia takich warsztatów określając swój poziom tremy przed występem jako mały i bardzo mały. W przypadku grupy osób, które widziały przydatność warsztatów, poziom tremy przed i po warsztatach przedstawiał się w sposób przedstawiony na rys. 3.

Rysunek 3. Poziom tremy przed i po warsztatach

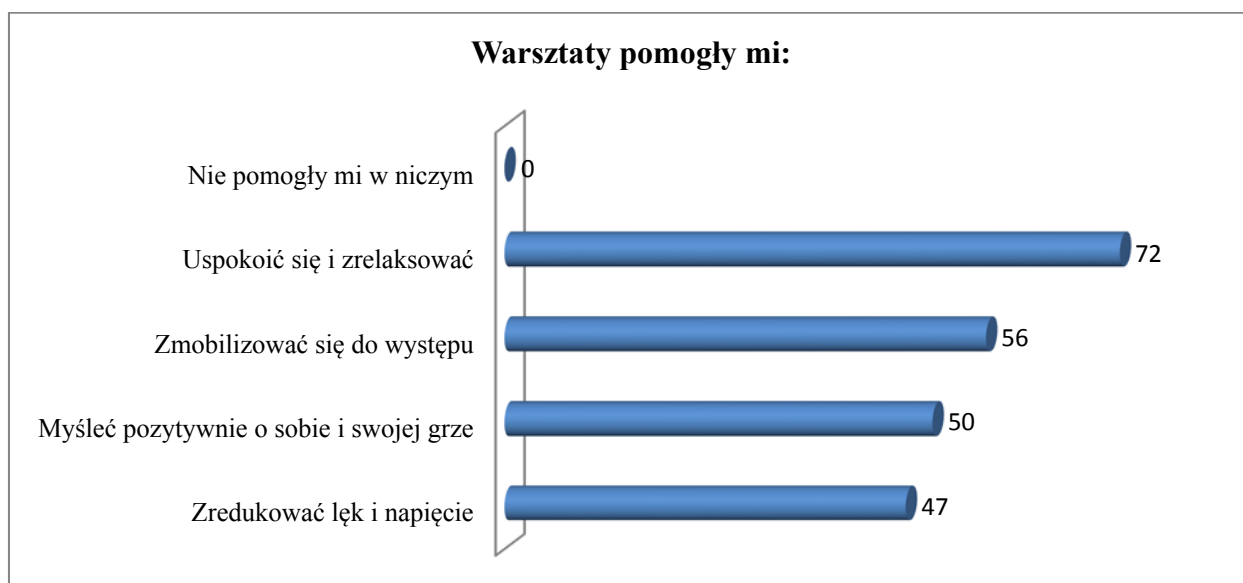


Źródło: j. w.

Wszyscy uczestnicy warsztatów, którzy widzą zasadność prowadzenia takich ćwiczeń przed występami deklarują znaczne obniżenie się ich poziomu tremy. Aktywne uczestnictwo w warsztatach „Oswoić treść” spowodowało, iż po ich zakończeniu 78% osób odczuwało treść w małym i bardzo małym stopniu, natomiast w dużym stopniu jedynie 3% uczestników i byli to uczniowie, u których intensywność przeżywanej tremy również się obniżyła, jednakże tylko z poziomu bardzo dużego do dużego.

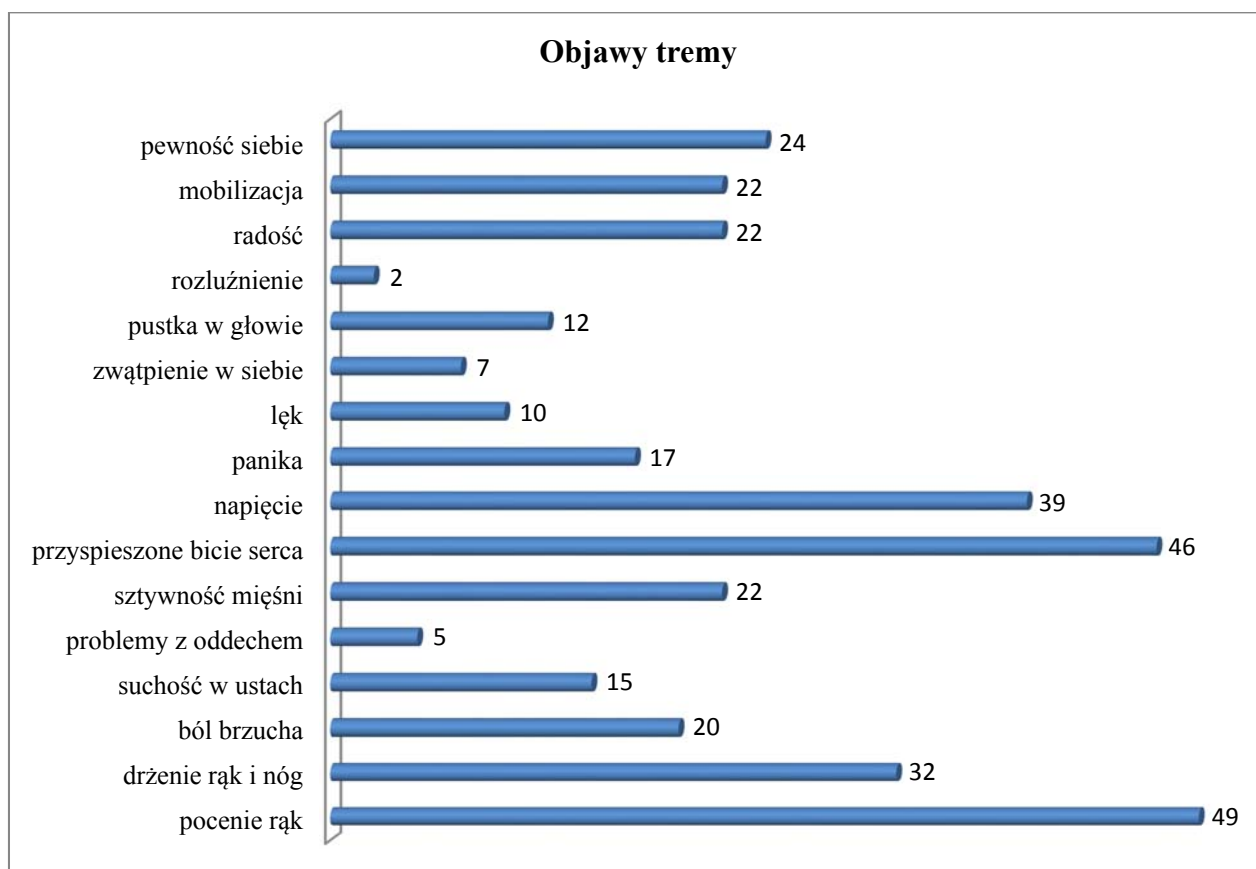
Jak widzimy na rysunku 4 większości uczestnikom udział w warsztatach pozwolił uspokoić się i zrelaksować, zmobilizować się do występu oraz myśleć pozytywnie o sobie i o swoich umiejętnościach muzycznych. Są to wymierne efekty warsztatów, które chcieliśmy osiągnąć.

Rysunek 4. Efekty udziału w warsztatach



Źródło: j.w.

Rysunek 5. Objawy tremy



Źródło: j. w.

Analizując wskazywane przez ankietowanych objawy tremy (rys. 5) widzimy, że pojawiają się one zarówno w sferze emocjonalnej, poznawczej jak i fizjologicznej. Na zewnątrz ujawniają się zachowaniem, czyli słabszym wykonaniem utworów, ale także np. nadmiernym pobudzeniem lub wyhamowaniem ruchowym (co wtórnie może zaburzać jakość gry). Jak wynika z wykresu poziom pobudzenia emocjonalnego wynikający z sytuacji występu ściśle związany jest z fizjologicznymi objawami przeżywanego lęku, gdyż wymieniane są one przez większość uczniów (49% odpowiedzi – pocenie rąk, 46% - przyspieszone bicie serca). Należy zauważyć, że wypowiedzi ¼ badanych potwierdza tezę o mobilizacyjnej adaptacyjnej roli tremy. Wskazują oni na przeżywanie w sytuacji ekspozycji koncertowej emocji takich jak: pewność siebie, radość i mobilizacja.

Na pytanie, co najbardziej podobało się w warsztatach, ankietowani odpowiadali z reguły, że „wszystko”, natomiast bardziej precyzyjne odpowiedzi dotyczyły następujących czynników i zagadnień:

- atmosfera i sposób prowadzenia – 12% odpowiedzi;
- ćwiczenie z dmuchaniem piórka – 12% odpowiedzi;
- ćwiczenie z kartką – 7% odpowiedzi;
- zaznaczanie swojej obecności przez rysowanie rąk – 7% odpowiedzi;

oraz 2% odpowiedzi na:

- pomysłowość ćwiczeń;
- ćwiczenia oddechowe;
- przedstawienie tematu tremy w sposób bardzo przystępny;
- recepty i czekoladki.

Zaprezentowane poniżej opinie pojawiające się w ankietach i w rozmowach najlepiej uzasadniają wartość i jakość zaproponowanego eksperymentu psychologicznego:

a) w opinii uczniów:

Cieszę się, że mogłam uczestniczyć w tych warsztatach, bo scena teraz będzie kojarzyć mi się bardzo przyjemnie; Najbardziej podobały mi się ćwiczenia z piórkiem i kartką, dużo się śmiałem i od razu czuję się lepiej; Bardzo podobała mi się atmosfera na warsztatach. Osoba prowadząca wprowadzała spokój i wesoły nastrój; Warsztaty pomogły mi się rozluźnić.

b) w opinii nauczycieli i rodziców:

Super warsztaty, w końcu widzę uśmiech na twarzach moich uczniów (nauczycielka); Cieszę się, że mogłem wziąć udział w zajęciach razem z moimi uczniami, to dało mi inne spojrzenie na tremę i na uczniów (nauczyciel); Takie warsztaty powinny być obowiązkowe dla uczniów (nauczyciel); Cieszę się, że moje dziecko mogło się trochę rozluźnić, od razu i mi ciężar spadł z serca (rodzic); Plakaty z hasłami motywującymi są niesamowite, były dla nas inspiracją i już mamy podobne powieszono w swojej szkole tuż przy sali koncertowej (dyrektor szkoły muzycznej).

Podsumowanie

Biorąc pod uwagę własne doświadczenie w pracy z uczniami, obserwację uczestników warsztatów, informacje zwrotne uzyskane zarówno pod postacią anonimowej ankiety, jak również w toku rozmów z uczestnikami i ich nauczycielami możemy stwierdzić z całą stanowczością, iż przedstawione formy wsparcia psychologicznego w sytuacji występów publicznych są bardzo zasadne, a wręcz konieczne. Celem pracy z uczniami szkół muzycznych powinno być takie ich przygotowanie do sytuacji występu publicznego, aby mogli oni mimo towarzyszącej tremy pokazać maksimum swoich możliwości. Ważne jest dostarczenie takich metod i narzędzi młodemu człowiekowi, aby udało mu się „trzymać swoją tremę na wodzy” i umiejętnie wykorzystać ją do efektywnego wykonania utworu. Prowadzone ćwiczenia w ramach warsztatów nie tylko obniżyły znacząco odczuwanie tremy przez uczestników przesłuchań, ale również wzmocniły poczucie pewności na scenie, umożliwiając odczucie satysfakcji z gry. Efekty były zauważalne już po 30 minutowych jednorazowych warsztatach. Zasadne więc wydaje się wprowadzenie tego typu warsztatów nie tylko przed większymi występami publicznymi, lecz również przed egzaminami. Oswajanie tremy jest procesem, stąd uczniowie mogą, wręcz powinni rozwijać umiejętności kontrolowania napięcia psychicznego od początków kształcenia muzycznego. Dlatego uważamy, że tego typu wsparcie psychologiczne winno być stałą praktyką stosowaną w szkołach muzycznych. Szczególnie ważne wydaje się wspieranie uczniów na etapie tremy przedkoncertowej i pokoncertowej, ponieważ wyniesione z nich doświadczenia przekładają się na odporność psychiczną w trakcie ekspozycji koncertowej. Najbardziej skuteczną formą wsparcia są praktyczne ćwiczenia warsztatowe, które należałoby potraktować jako element niezbędny na drodze budowania psychicznej odporności uczniów przed wystąpieniami publicznymi.