

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
MUZIKOS PEDAGOGIKOS IR VIZUALIŲJŲ MENŲ KATEDRA

AINĖ BARTAŠIŪTĖ

Muzikos studijų programos IV kurso studentė

**MUZIKOS MOKYTOJO BAIMĖS IŠGYVENIMAI
KONCERTINĖJE VEIKLOJE: ATVEJO ANALIZĖ**

BAKALAURO DARBAS
(MENINIS PROJEKTAS)

Darbo vadovė
asist. dokt. Asta Kriščiūnaitė

Šiauliai, 2018

BAIGIAMOJO DARBO SĄŽININGUMO DEKLARACIJA

Patvirtinu, kad mano _____ Ainė Bartašiūtė _____
(vardas, pavardė)

bakalauro darbas tema _____ Muzikos mokytojo baimės išgyvenimai koncertinėje veikloje:
atvejo analizė

(bakalauro darbo pavadinimas)

yra originalus autorinis darbas, mano pačios atliktas savarankiškai. Darbas nebuvo pateiktas ar naudotas jokioje kitoje mokymo įstaigoje. Darbe nėra plagijavimo, sukčiavimo ar kitų mokslo etikos pažeidimų.

(vardas, pavardė)

(parašas)

Bartašiūtė A. Muzikos mokytojo baimės išgyvenimai koncertinėje veikloje: atvejo analizė: bakalauro baigiamasis darbas / vadovė asit. dokt. A. Kriščiūnaitė; Šiaulių universitetas, Muzikos pedagogikos ir vizualiųjų menų katedra. – Šiauliai, 2018. – 36p.

SANTRAUKA

Darbe aptariama šiuolaikinio muzikos mokytojo profesijos ypatumai ir darbo specifika, pedagoginės baimės samprata, koncertinės veiklos baimės, jų (su)valdymo strategijos. Baigiamojo darbo tikslas – atskleisti muzikos mokytojo baimės išgyvenimus koncertinėje veikloje. Darbo tikslui pasiekti iškelti šie uždaviniai: 1) apžvelgti mokytojo profesijos ypatumus; 2) išryškinti šiuolaikinio muzikos mokytojo darbo specifika; 3) apibūdinti baimės sampratą; 4) atskleisti pedagogo baimių priežastis ir sprendimo būdus; 5) paruošti ir įgyvendinti meninį projektą (įgyvendinti baimių įveikimo strategijas). Tyrimo objektas yra muzikos mokytojo baimės išgyvenimai koncertinėje veikloje. Tyrimo metodai: mokslinės ir metodinės literatūros ir atvejo analizė. Meninis projektas „Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną“ vyko 2018 metų gegužės 26 dieną.

Po atliktos mokslinės, metodinės literatūros analizės ir meninio projekto įgyvendinimo gautos šios išvados: pagrindiniai mokytojo profesijos ypatumai yra pastovus tobulėjimas, kompetencijų kėlimas ir sugebėjimas jas pritaikyti savo profesijoje. Šiuolaikinis muzikos mokytojas yra ir muzikas, tyrėjas, ugdytojas, vadybininkas, įvairialypė asmenybė, gebanti ugdyti ne tik muzikines žinias, bet ir padedanti formuoti asmenybei. Muzikos mokytojo darbo specifika skiriasi tuo, kad muzikos pedagogas moko ne tik klasėje mokomo dalyko, bet ir organizuoja mokyklos renginius, užklasinę veiklą, ruošia mokinius scenai. Analizuojant mokslinę ir metodinę literatūrą buvo aptikta, kad būtent muzikos mokytojai patiria specifinius baimės išgyvenimus t. y. scenos baimę. Baimės yra mūsų vystymosi dalis, tai padeda žmogui tobulėti ir siekti norimų tikslų. Baimės gali išbalansuoti mūsų mintis ir organizmą, bet kiekvieną kartą radus sprendimo būdą baimei apima savotiškas pergalės jausmas. Neigiamos emocijos kyla dėl vieno ar kitų kompetencijų stygiaus, kuris gali privesti prie baimių ir žemos savivertės. Koncertinė veikla yra neatskiriama muzikos mokytojo darbo dalis. Kovoti su scenos baime reikalinga savianalizė, kuri padeda rasti kiekvienam individualius būdus kontroliuoti savo būseną. Pedagogas, kuris yra aktyvus ir nevengia scenos, yra puikus patarėjas / pavyzdys mokiniui, besirengiančiam scenai. Norint išvengti pastovių baimių, reikia nenustoti tobulėti, o susidūrus, gebėti su jomis kovoti, stengtis kuo racionaliau žiūrėti į visas situacijas ir į problemas, rasti kuo geresnius būdus jas spręsti. Įgyvendinus meninį projektą ir baimių suvaldymo strategijas jo metu pastebėta, kad muzikos mokytojo baimės koncertinėje veikloje egzistuoja ir

tai reikalauja pastovaus darbo ir tobulėjimo. Norėdamas įveikti savo baimes, muzikos mokytojas turi gebėti save analizuoti. Gebėdamas pats puikiai jaustis, nuteikti save scenai, mokytojas tikrai bus puikus pavyzdys scenos baimę jaučiantiems mokiniams.

Bartašiūtė A. Experience of fear in music teacher's concert activities: the case analysis:

bachelor's thesis / advisor: assistant A. Krikščiūnaitė; Šiauliai University, Department of Music Education and Visual Arts. – Šiauliai, 2018. – 36p.

SUMMARY

This work presents the characteristics of a music teacher's profession and job specifics, the concept of pedagogic fear, the fears of concert activity and the strategies of controlling them. The aim of the final thesis – to reveal a music teacher's experience of fear during concert activity. In order to achieve the aim, the following objectives have been set: 1) to review the characteristics of a teacher's profession; 2) to highlight the specifics of a modern music teacher's job; 3) to describe the concept of fear; 4) to reveal the causes of a pedagogue's fears and the means of coping with them; 5) to prepare and realize an artistic project (that would put the strategies of coping with fears into practice). The object of the research is a music teacher's experience of fear during the concert activity. The methods of the research: analysis of scientific literature and case study. The project “Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną” (“Four years that change everyone”) took place on May 26, 2018.

After the scientific and methodical literature analysis and the realization of the artistic project, the following conclusions were drawn: the main specifics of a teacher's profession are constant improvement, increase of competencies and the ability to use them in the given profession. A modern music teacher is a musician as well as a researcher, an educator, a manager, a versatile personality that can foster musical knowledge as well as aid in shaping a personality. A music teacher's profession specifics differ in that a music teacher not only teaches in a classroom but also organizes school events, after-school activities, prepares students for the stage. While analysing scientific and methodical literature it was discovered that music teachers experience a specific type of fear, i.e. stage fright. Fears are a part of our development, they help a person to improve and achieve desired goals. Fears can disbalance our mind and organism but every time one finds a solution for the fear, one experiences a certain feeling of victory. Negative emotions arise due to lack of competences that can lead to fears and low self-esteem. Concert activity is an inseparable part of a music teacher's job. In order to fight stage fright, self-analysis is needed as it aids in finding individual means of controlling one's state. A pedagogue who is active and does not avoid the stage is an excellent advisor / example for a student who is preparing for the stage. To avoid constant fears, one has to keep improving and be able to cope with the fears when they arise, try to look into all situations and problems rationally, find ways of solving them. After realizing the artistic project and putting strategies of coping with fear into

practice it was noted that a music teacher's fears in concert activity exist and require constant work and improvement. In order to conquer the fears, a music teacher has to be able to analyse himself/herself. A teacher who is able to feel good and emotionally prepare himself/herself for the stage will be an excellent example for students who feel fear.

TURINYS

ĮVADAS	8
1. MUZIKOS MOKYTOJO PROFESIJOS YPATUMAI	10
1.1. Šiuolaikinio mokytojo apibrėžtis	10
1.2. Muzikos mokytojo darbo specifika	12
2. PEDAGOGINĖS BAIMĖS SAMPRATA IR (SU)VALDYMO PRIELAIIDOS	15
2.1. Baimės išgyvenimas emociniu aspektu	15
2.2. Pedagoginę baimę muzikos mokytojui sukeliančių veiksnių analizė	17
2.3. Baimės (su)valdymo koncertinėje veikloje strategijų apžvalga	20
3. MENINIS PROJEKTAS – „Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną“	23
3.1. Meninio projekto „Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną“ pasirengimo etapo aprašymas	23
3.2. Meninio projekto-koncerto „Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną“ analizė	25
IŠVADOS	31
LITERATŪRA	33
PRIEDAI	36

IVADAS

Darbo aktualumas ir problema. Šiuolaikinėje visuomenėje kiekvienas žmogus turi sugebėti įsilieti ir pritapti socialinėje aplinkoje, nors kartais situacija ar aplinkybės nėra palankios, kas išprovokuoja visuomenės bei švietimo sistemos keliamus ypač didelius iššūkius pedagogams, tarp jų ir muzikos mokytojams. Pedagogas yra asmuo, kuris padeda formuoti žmogaus asmenybei. Pedagogo profesija yra plataus spektro, jam neužtenka mokyti vien muzikos teorijos ar turėti kitų muzikinių žinių, pavyzdžiui, solfedžio ar dainavimo. „Muzikos pedagogo darbas <...> neapsiriboja tik pamokine veikla ar problemų sprendimu, šiuolaikiniai reikalavimai muzikos ugdymui vis didėja“ (Lasauskienė, 2010, p. 63). Nebeapsiribojama vien pamoka, užklasinės veiklos – muzikiniai būreliai, mokyklos muzikinė veikla, kurioje mokiniai yra ruošiami scenai ar konkursams už mokyklos ribų – užima vis svaresnę vaidmenį muzikos pedagogo praktikoje. Ruošdamasis nepamokinei veiklai, pedagogas be viso to privalo bendrauti ir bendradarbiauti ne tik su mokiniais, bet ir su jų tėvais, taip pat turėti patirties scenoje. Muzikos mokytojo veikla yra daugialypė ir kompleksinė, kitaip tariant, atliekamas dvigubas vaidmuo – mokytojas turi būti muzikas (menininkas) ir asmenybės ugdytojas. C. Jacobsonu, A. Pousette ir I. Thyleforsu (2001) nurodo, kad būtent šios priežastys lemia, jog pedagogo profesija laikoma viena iš labiausiai stresą keliančių specialybių. V. Gudonis ir E. Šeipūnaitė (2008), analizuodami mokytojams stresą keliančias priežastis, savo tyrimo rezultatuose atskleidė, kad tai – stipriai patiriama pedagoginė baimė. Ji stipriai paplitusi ir tarp muzikos pedagogų. Nors M. Clarkson (2005) rašo, kad baimės emocija yra labai normalus reiškinys, nes įveikus kažkokias baimes mes patiriame džiaugsmą, bet kai baimė perauga į nebesukontroliuojamą reiškinį, tada privaloma sunerimti ir stengtis rasti būdų, kaip su ja kovoti. R. Kirliauskienė (2000, 2003) teigia, kad muzikos mokytojo patiriami baimės išgyvenimai skiriasi nuo kitų sričių mokytojų patirties šiuo aspektu. Būtent muzikos mokytojai patiria baimių ne tik pamokoje, jų baimės siejamos ir su scenos baime. Susitvarkyti su scenos baime ir susikurti sau emocinę būseną scenoje, kuri padėtų atlikėjui, yra sunkus darbas. Mokytojas, ruošdamas mokinį viešiesiems pasirodymams, jaudinasi ne ką mažiau už mokinį. Atsakomybė už mokinio muzikinį pasiruošimą ir psichologinį nuteikimą bei atsakingumas už pasiektus rezultatus mokytoją taip pat verčia nerimauti (Geležėlienė, 2009). Bet kas daro tam įtaką ir kaip spręsti šią problemą, nėra plačiai tiriama ir aptariama.

Plačiausiai muzikos mokytojo profesijos kompetencijų struktūrą, veiklas, modelius ir procesus nagrinėja J. Lasauskienė (2010), E. Balčytis (2005), profesijos aspektus aptaria V. Kavaliauskienė (2001), pedagogų mokyklos baimės priežastis tiria V. Gudonis ir E. Šeipūnaitė

(2008). Pagrindines baimių formas analizuoja F. Riemann (2000), apie muzikos pedagogų savireguliaciją, scenos baimę ir kaip gebėti kovoti su ja rašo R. Kirliauskienė (2003, 2005). Būseną scenoje, nusiteikimą ir tai kokia svarbi muzikos mokytojo profesija mokiniui aprašo V. I. Petrušinas (2006, 2008). Apžvelgus visų autorių darbus galima teigti, kad darbų, kuriuose būtų atskleista muzikos pedagogų baimių koncertinėje veikloje tema rasti nepavyko, todėl tai galima traktuoti kaip aktualią problemą.

Tyrimo objektas – muzikos mokytojo baimės išgyvenimai koncertinėje veikloje.

Darbo tikslas – atskleisti muzikos mokytojo baimės išgyvenimus koncertinėje veikloje.

Darbo uždaviniai:

- 1) apžvelgti šiuolaikinio mokytojo profesijos ypatumus;
- 2) išryškinti šiuolaikinio muzikos mokytojo darbo specifiką;
- 3) apibūdinti baimės sampratą;
- 4) atskleisti pedagogo baimių priežastis ir sprendimo būdus.
- 5) paruošti ir įgyvendinti meninį projektą (įgyvendinti baimių įveikimo strategijas).

Tyrimo metodai: mokslinės ir metodinės literatūros ir atvejo analizė.

Darbo struktūra: bakalauro darbą sudaro įvadas, trys skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (44), 2 priedai (meninio projekto plakatas ir kvietimas). Darbe pateikta 1 lentelė.

1. MUZIKOS MOKYTOJO PROFESIJOS YPATUMAI

1.1. Šiuolaikinio mokytojo apibrėžtis

Šiuolaikinėje ugdymo sistemoje mokytojui yra keliami įvairūs tikslai: ne tik mokyti mokinių mokomo dalyko, bet ir išugdyti visapusiškai aktyvų, išsilavinusį, gebantį socialinėje aplinkoje prisitaikyti žmogų. Norint išugdyti visapusišką asmenybę, pedagogui reikalingos specialios kompetencijos bei kvalifikacijos ir tam tikros charakterio savybės (Pedagogų kvalifikacijos tobulinimas, 2012). Anot J. Lasauskienės (2010), šiuolaikiniam mokytojui svarbu ne tik pažinti save, bet ir savo profesiją bei stengtis tapti kuo geresniu savo srities profesionalu.

Šiuolaikinė ugdymo filosofija neatsiejama nuo pokyčių, vykstančių socialiniame, kultūriniame, ekonominiame ir politiniame gyvenime. Sparti kaita reikalauja naujo specialistų požiūrio į šiuolaikinį ugdymą bei jo teorinį pagrindimą. „Lietuvoje galima pastebėti augantį susidomėjimą naujomis ugdymo paradigmomis, ypač tomis, kuriose randamos nuorodos į nuolatinę kaitą. Verčiami užsienio ugdymo teoretikų (M. Fullano, T. H. McLaughlino) darbai, atnaujinami ir kuriami švietimo dokumentai, kuriuose vis labiau kalbama apie naują informacinę visuomenę, jos keliamus ugdymo tikslus, nuolatinius socialinius, mokslo iššūkius, kuriuos spręsti reikia tinkamos parengties“ (Duoblienė, 2009). Tačiau nepaisant spartėjančių kaitos tempų, vis gausėjančių naujovių ir reikalavimų, svarbiausioje vietoje išlieka mokytojas profesionalas, gerai išmanantis savo dėstomą dalyką ir, svarbiausia, dirbantis iš pašaukimo. L. Jovaiša (1993), V. Kavaliauskienė (2001) teigia, kad pedagoginis pašaukimas yra pedagoginį darbą dirbančio žmogaus asmeninės savybės (žr. 1 lentelę).

Pedagogo pašaukimą sudaro trys dalys: 1) motyvacija; 2) potencialas; 3) charakteris. Ši sistema labai lanksti. Kiekvienas žmogus yra nepakartojamas, nes kiekvienas turi savo asmenybės išskirtinių savybių. Neturint kažkokios savybės nereikia, kad žmogus negali būti pedagogas, nes kažkokios savybės neturėjimas yra kompensuojamas kita (Kavaliauskienė, 2001).

Pedagoginį pašaukimą lemiantys veiksniai (pgl. Kavaliauskienę, 2001)

Pedagoginis pašaukimas		
Motyvacija	Potencija	Charakteris
1.Poreikis a) įgyti naujų kultūrinių vertybių b) dalytis dvasinėmis gėrybėmis c) gyventi pagal dvasines vertybes 2.Interesas a) filosofijai b) mokslinei žinijai 3.Siekis a) auklėti vaikus, daryti jų gyvenimą prasmingesnį b) vertybinės saviraiškos 4.Siekimas a) mokslo, socialinių, dorovinių, estetinės brandos vertybių b) dvasinės vertybes perduoti kitiems c) profesinės gyvenimo prasmės ir laimės 5.Polinkis a) būti aktyviam, plėtoti asmenybės galias b) teigiamai vertinti pedagoginę veiklą c) linkėti kitiems sėkmės d) optimistiškai vertinti tikrovę e) ištvirti sunkumus	1.Pedagoginiai gabumai ir talentas 2.Pedagoginiai sugebėjimai: – intelektualiniai – kūrybiniai – akademiniai – didaktiniai – komunikaciniai – diagnostiniai – organizaciniai – socialiniai – ekspresyviniai – sugestyviniai	Pedagoginis charakteris: – dorovingumas – empatiškumas – humaniškumas – dvasingumas – intelektualinis ir emocinis jautrumas – padorumas – mandagumas – dėmesingumas individualybei – tolerancija – vertinimo objektyvumas – savikritiškumas – pedagoginė meilė

Tvirtos charakterio savybės, be abejo, pabrėžia mokytojo asmenybės ir jo veiklos dorovinę kultūrą. Tai leidžia mokytojui ne tik viešai skelbti aukštas dvasines vertybes, bet ir perduoti jas mokiniams. Pedagoginiame pašaukime ypač akcentuojamas charakteris, kantrybė, pagarba ir meilė vaikui. „Mokytojas, kantriai ir su meile vesdamas mokinį gėrio keliu, mokydamas jį galvoti apie gėrį, reaguoti į tai, kas gera, skatindamas pasirinkti tai, kas gera, „augina“ jo praktinę išmintį, padeda įveikti pasitaikančias kliūtis, brandina mokinio charakterį, sugebėjimą nepalūžti ir pasirinkti geriausią iš to, ką jam teikia gyvenimas“ (Kavaliauskienė, 1998).

Visada buvo ir yra pageidaujama, kad mokytojas dirbtų iš pašaukimo. Toks mokytojas turi daug pedagoginių „gėrybių“, galinčių suteikti patrauklumo ir kompetencijos. Pedagogui iš pašaukimo būdingas vidinis noras, siekimas „nešti savo talento naštelę“. J. H. Pestalocis yra sakęs: „Geras mokytojas iš dangaus nenukris, reikia norinčių ir galinčių jais būti.“ Tai glūdi pedagoginiame pašaukime ir sustiprina jį kaip kriterijų parenkant būsimuosius mokytojus (Žilionis, 2002).

Švietimo sistema siekia asmeniui suteikti visas galimybes, pagrindus visapusiškam gyvenimui bei padėti jam tobulinti savo gebėjimus. Šiuolaikiniam pedagogui neužtenka vien tik

vykdyti tradicinius reikalavimus, jis turi gebėti surasti ne tik iškilusių problemų sprendimo būdus, bet ir kaskart įsikūnyti į neįprastą vaidmenį, o tai reikalauja vis naujos patirties, – teigia E. Martišauskienė (2008). Remiantis šiuolaikinėmis pedagogų profesijos rengimo tendencijomis ir kaita, būtina suprasti pastovų tobulėjimo procesą, kuris remiasi pedagogo patirtimi ir galimybėmis (Pedagogų kompetencijų tobulinimo modelis, 2012). Reikia nepamiršti, kad kiekvienas darbas turi būti tarsi „šventė“, todėl, atsižvelgiant į visas pedagogų mokymosi paradigmas, sudėjus pastangas ir mokyklos reikalavimus, pedagogas turi jausti asmeninį ir profesinį malonumą. Todėl pedagogas tampa tarpininku tarp gebėjimų tobulinimo ir rezultatų. „Švietimo sistema siekia, kad pedagogų rengimas ir kvalifikacijos kėlimo sistema tiksliai parengtų juos dirbti visuomenėje, kad jų tikslai ir uždaviniai sutaptų, nuo kurių priklauso sistemos rengimas ir tobulėjimas“ (Lasauskienė, 2010).

Kaip teigia A. Galkienė (2009), dabartinėse mokyklose reikalaujama aktyvių, visapusiškai išsilavinusių, gebančių dalyvauti nuolatos kintančiame visuomenės gyvenime mokytojų. Autorė pabrėžia, kad vertybinis ugdymas yra vienas svarbiausių dabartinės visuomenės formavimo uždavinių. A. Galkienės (2009) atlikto tyrimo „Koks yra šiuolaikinis mokytojas?“ apklausos respondentai buvo mokiniai, kurie apie šiuolaikinį mokytoją akcentavo tokias kompetencijas: bendrąją kultūrinę, kuri atskleidžia pedagogo nusistatymą į savo darbą; bendrąją pedagoginę, kuri akcentuoja pedagogo edukacinį išprusimą; specialiąją pedagogo kompetenciją, kuri atskleidžia mokytojo visapusišką pasirengimą darbui. „Remiantis mokiniiais, labiausiai vertinamas asmuo-pedagogas yra tas, kuris atskleidžia ne tik studijuojant įgytas kompetencijas, bet ir turintis ryškias menines savybes, tokias kaip: mokinių supratimas, linksmumas, humoro jausmas, polinkis padėti kitiems, reiklumas, šiuolaikiškumas, asmenybės spalvingumas“ (Galkienė, 2009).

Apibendrinant galima teigti, kad pedagogo darbas yra vaiko ugdymo dalis, todėl svarbu, kad pedagogas į savo profesiją žiūrėtų labai atsakingai. Puikus pedagogas dirba iš pašaukimo. Šiuolaikinis pedagogas turi būti įvairiapusiškas ir kvalifikuotas savo srities specialistas, gebantis praktikoje naudoti ne tik įgytas žinias, bet ir būti nuoširdus, atsakingas, užtikrintai reikšti savo nuomonę, o svarbiausia, būti supratingas ir geras draugas mokiniams.

1.2. Muzikos mokytojo darbo specifika

Kasdieniam pasaulyje su muzika mes susiduriame beveik visur, ji mus lydi ne tik per koncertus ar renginius, bet ir paprastų darbų ruošos, poilsio, kelionių metu. Tačiau muzikos pamokos mokykloje, mokinių nuomone, yra tarsi pertrauka nuo kitų pamokų (Navickienė 2005).

Ar daug nuo muzikos pedagogo indelio priklausys, kokia muzika mus lydės gyvenime ir ar ji praturtina žmogaus asmenybę?

Muzikinio išsilavinimo ugdymas šių dienų visuomenėje tampa vis svarbesnis, nes jis padeda ugdyti tokias žmogaus savybes, kaip: kūrybiškumas, inovatyvumas, empatiškumas, kultūrinis sąmoningumas, neverbalinės raiškos gebėjimas (Lasauskienė 2011).

Taip pat plėtoja muzikines kompetencijas, kurios sėkmingai tampa kasdienio gyvenimo dalimi – poilsio, bendravimo, laisvalaikio ir kitų (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos pagrindinio ugdymo bendrosios programos. Meninis ugdymas 2008). Muzikinis ugdymas yra išskirtinai sudėtingas, daugiasluoksnis ir daugiabriaunis fenomenas, jo analizė ir vertinimas gana sudėtingas (Vitkauskas, 2003). O sėkmingo pedagogo darbo rezultatas ir kompetencijos priklauso nuo požiūrio į savo profesiją. Pagal Pagrindinės mokyklos muzikos mokytojo rengimo standarto aprašą (2008) muzikos pedagogo darbas susideda iš kelių dalių:

- muzikas (muzikinių gebėjimų plėtojimas);
- tyrėjas (asmenybės saviugda);
- ugdytojas (muzikinio ugdymo proceso valdymas);
- vadybininkas (neformaliojo muzikinio ugdymo vadyba).

Pagal „Muzikos pedagogo kompetencijų raišką“ (2016), J. Lasauskienės teigimu (2010), muzikos pedagogo profesijoje yra išskiriamos keturios veiklos sritys:

- 1) meninė veikla (tobulinti ir ugdyti muzikinius gebėjimus);
- 2) muzikinio ugdymo proceso valdymo veikla (organizuoti muzikinę veiklą, vertinti mokinių pasiekimus ir bendradarbiauti su bendruomenės nariais);
- 3) bendravimo ir bendradarbiavimo veikla (pedagogas organizuoja muzikinius projektus, koncertus ir kitas šventes, vadovauja būreliams (chorams orkestrams ir solistams ir kt.) bei įtraukia mokyklos bendruomenę į muzikinę veiklą);
- 4) muzikos pedagogo nuolatinė tobulėjimo veikla (pedagogas nuolatos analizuoja muzikinę kultūrinę veiklą, tobulina žinias, įgūdžius ir dalyvauja visuomeninėje veikloje). Todėl galima teigti, kad muzikos pedagogui neužtenka tik muzikinių žinių, jis privalo būti visapusiškas.

Z. Rinkevičius (2005) teigimu, ne vienas galvoja, kad muzikos mokytojas tiesiog turi mokyti muzikos, tačiau tai netiesa. Labai reikalinga plataus profilio ir įvairiapusė muzika, muzikos pedagogika, psichologija, nukreipta į dėstomą dalyką, t. y. muziką, o ne į patį vaiką ar asmenybę. E. Balčytis (2000) sako, kad bendrojo lavinimo mokykloje dirba estetiką, muzikinio ugdymo filosofiją, praktinį darbą mokykloje išmanantys specialistai, kurie geba patenkinti įvairius muzikinius bei kultūrinius poreikius. „Privalo gerai valdyti instrumentą, turėti gerai išlavintą muzikinę ir vokalinę klausą, mokėti diriguoti, vesti muzikos pamokas, vadovauti

chorams, orkestrams, vokaliniais ir instrumentiniais ansambliams, rengti solistus, pažinti etnokultūrą, mokėti naudotis ne tik vadovėliais, bet ir naujausiomis technologijomis.“ Z. Rinkevičius (2006) taip pat pritaria E. Balčyčio mintims, kad muzikos mokytojas yra „dvigubame“ – menininko-muziko ir asmenybės ugdytojo – vaidmenyje.

Muzikos pedagogo profesijos dalykinės kompetencijos siekimas, pagal R. Girdzijauskienę (2008), yra muzikinio ugdymo tikslų realizavimas, mokinio motyvavimas muzikai bei didžiulis poreikis perteikti žinias, kad muzika ugdytinio gyvenimą darytų prasmingesnį. Muzikos mokytojas mokinius moko ne tik muzikos žinių, bet ir ruošia scenai, tai ne tik darbas su muzikine dalimi, bet ir psichologinis nuteikimas. Mokytojas, ruošdamas mokinius egzaminams, koncertams ir konkursams, susiduria su įvairiomis užduotimis. Pirmiausia, pedagogas turi motyvuoti mokinį, kai pasiruošimo metu iškyla sunkumų ir nebelieka motyvacijos tęsti darbą, padėti paruošti atlikti muzikinį kūrinį, susikoncentruoti į atlikimą, muzikos ir emocijos perteikimą. Ir jei mokinyš jaučia „scenos baimę“, mokytojas turi padėti mokiniui ją įveikti, taip pat sugebėti vaiko dėmesį sukonzcentruoti į atlikimo malonumą, o ne į rezultatą. Aptariant muzikos pedagogo dalykinę kompetenciją, mokytojas turi gebėti paruošti ir nuteikti mokinį scenai. Paruošimas scenai yra ne tik muzikinis (kūrinio paruošimas, vokalo improvizacijos, technikos), bet psichologinis. Dažnai susiduriame su scenos baime. Pedagogas turi padėti mokiniui sukurti optimalią scenos būseną, prieš pasirodymą, pasirodymo metu ir po pasirodymo. Norint padėti sukurti tokias emocijas, būseną, pedagogas turi gebėti paruošti mokinį taip, kad jis jaustųsi puikiai pasirengęs muzikuoti, stengtis jį nuteikti kuo pozityviau (Kirliauskienė, 2005). Muzikos mokytojas, ruošdamas mokinius scenai, privalo pats turėti muzikavimo patirties scenoje, kad gebėtų mokinius paruošti ne tik muzikaliai, bet ir psichologiškai nuteikti, motyvuoti muzikavimui.

Taigi muzikos mokytojo profesija yra labai plataus spektro. Šios profesijos mokytojai turi būti puikūs vadybininkai, ugdytojai, nes būtent muzikos mokytojai mokyklose yra atsakingi už meninę mokyklos veiklą, koncertus ir kitokius renginius, jie privalo gebėti bendrauti ir bendradarbiauti ne tik su mokiniais, bet ir jų tėvais. Turi tobulėti ir vis naujinti savo žinias sparčiai besikeičiančiame pasaulyje. Be to, kone svarbiausia, kad mokytojas privalo turėti ne tik teorinių žinių apie muziką, bet ir būti puikus muzikantas, kuris gebėtų ne tik išmokyti mokinius muzikuoti, bet ir perteikti savo patirtį mokiniams. Ne tik juos mokyti muzikos žinių, bet ir gebėti būti žmogumi, kuris motyvuoja ir sugeba nukreipti mokinius tinkama linkme jiems prireikus pagalbos.

2. PEDAGOGINĖS BAIMĖS SAMPRATA IR (SU)VALDYMO PRIELAIIDOS

2.1. Baimės išgyvenimas emociniu aspektu

Baimė – emocinis žmogaus patyrimas. Išgirdus sąvoką „emocijos“, mums kyla įvairiausių asociacijų, pavyzdžiui, džiaugsmas, laimė, pyktis, liūdesys, o viena populiariausių – baimė. „Emocijos yra sąmonės priemonė aplinkos įvykiams įvertinti mūsų poreikių atžvilgiu. Emocijos praneša mūsų „vidiniam stebėtojiui“, kokią reikšmę mūsų poreikiams turi situacija, daiktas ar įvykis su kuriuo mes susidūrėme“, – teigia psichologas V. Legkauskas (2012). Patiriant baimę gali įvykti ir kūno pakitimų, tokių kaip prakaitavimas, pasišiaušę plaukai, padažnėjęs širdies ritmas, padidėjęs kraujospūdis, padažnėjęs kvėpavimas, sunkumas skrandyje ir pykinimas (Riemann, 2000). M. Clarksonas (2005) teigia, kad bijoti ir nerimauti yra normalu, nes jei nebūtų baimės, mes nepatirtume malonumo užplūdus adrenalinui, kai įveikiame sunkumus.

Mes kiekvienas turime įvairių baimių: tamsos, uždarų patalpų, aukščio, gyvūnų ir kt. Ir kiekvienam žmogui savos baimės atrodo pačios baisiausios. Žodynuose baimė įvardijama kaip nerimastingos dvasios būseną. Baimės dažniausiai yra skirstomos į:

- nerimą;
- specifinę baimę;
- realios kritinės situacijos nulemtą baimę (Clarksonas, 2005).

Nerimas – tai vienas svarbiausių emocijos variklių, dažniausiai nulemiantis mūsų nesėkmes. Nerimas kyla, kai per daug galvojame apie tai, kas jau nutiko ar kas bus ateityje, pavyzdžiui, terorizmas, ekonomikos nuosmukiai ar darbo, šeimos ir daugelis kitų krizių. Dėl visų pozityvių ir nepozityvių minčių žmonės tampa nervingi, įsitempia, kramto nagus, blogai miega bei skundžiasi įvairiais negalavimais (Clarkson, 2005). Psichoterapijas Albertas Ellisas (2009) teigė, kad jaudulys iššaukia grėsmingas ir gąsdinančias mintis, kurios yra neracionalios ir iššaukia į emocinį nestabilumą, taip pat į blogą savijautą. Nerimas – nemaloni būseną dėl stipraus, efektyvaus išgyvenimo (agresija, neapykanta ir kt.). Jei nerimas labai stiprus, jis sutrikdo žmogaus organizmo funkcijas. Kitu atveju, nerimas nėra toks stiprus ir ryškus, bet matomas (Diomsina, Vyčinenė 2004). Taigi nerimą iššaukia mūsų pačių mintys, kurių neišvengsime, tiesiog galime stengtis mažiau apie viską galvoti, nerimas greitai praeina, jeigu pasikeičia situacija (Arlauskienė, 2009). Apibendrinant galima teigti, kad nerimas yra būseną, turinti nemalonus pasekmes, pavyzdžiui, organizmo funkcijų sutrikimas ar nuotaikos pakitimas.

Specifinės baimės yra tarsi fobijos, kai jos kyla nekontroliuojamai ir trukdo gyventi. Fobijoms peno suteikia vaizduotė ir tikėjimasis visada blogiausio, tačiau specifinės baimės nėra pasiekusios fobijų lygio, pavyzdžiui, jei bijoma kraujo, bet žaizdą žmogus susitvarko, kai to reikia, tai yra specifinė baimė. Galima teigti, kad su specifinėmis baimėmis galima palaipsniui susitvarkyti, jos netrukdo gyventi (Clarkson, 2005).

Realios kritinės situacijos sukelta baimė – tai įprasti simptomai, kuriuos per dieną mes pajaučiame mažiausiai 40 kartų, skamba kaip ir normaliai, bet jų padariniai gali sukelti įtampą, nervingumą, nuovargį ir kt. (Clarkson, 2005). Kai mūsų organizmas pajaučia baimę, tai automatiškai sukuria įtampą, pavyzdžiui, kai užduotį atlikti skirtas tam tikras laikas, o jūs jos neatliekate laiku. Šios baimės funkcijos yra gynybinės, vadinamos „kovok arba bėk“ reakcijomis, nes žmogaus organizmas, pajutęs pavojų, geba sukaupti daug energijos ir susitvarkyti (Kočiūnas, 1995).

Autorius F. Riemann (2010) aprašo keturias pagrindines baimių formas: 1) baimė atsiduoti (savęs praradimas ir priklausomybė); 2) tapsmo savimi baimė (nesaugumo jausmas); 3) permainų baimė (pereinamumas); 4) būtinybės baimė (nelaisvė). Autorius teigia, kad kiekviena baimė turi savo istoriją, nes pasaulio pažinimas mums ypač intensyvus vaikystėje. Kas kartą susidūrus su baime, turime suvokti, kad jos priklauso nuo mūsų įgimtų polinkių ir aplinkos, kurioje mes esame. Baimės skatinti arba slopinti gali žmonės mūsų aplinkoje, šeimos nariai. Žmogus, kurio raida nebuvo pažeista, greičiausiai mokės susitvarkyti su baimėmis ar net jas įveikti. O žmogaus, kurio raida buvo pažeista, išgyvenimai yra stipresni, dažnesni ir greičiausiai baimės jiems pasireiškia dažniau. Šių egzistencinių baimių išvengti mes negalime, nes jos svarbi mūsų brandos ir vystymosi dalis (Riemann, 2000). Baimė nėra blogybė, kurios reikėtų vengti, nes kiekvieną kartą patyrus baimės, gyvenime susiduriame su didžiais reikalavimais arba iššūkiais, nes kiekvienos baimės įveikimas yra savotiška pergalė.

Dar viena baimės atmaina yra stresas, tai – reakcija į baimę (Clarkson, 2005). Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras bei visuomenės specialistai teigia, kad nesėkmių ir liūdesio priežasčių ieškome ne savyje, o kituose – šeimoje, mokymo įstaigose, darbe, visuomenėje ar kitur. Šių dienų gyvenimo ritmas yra nepriimtinas, tarsi skubėjimas į niekur, todėl nenuostabu, kad visuomenė patiria stresą, nerimą ir depresiją. Mokslinėje literatūroje stresas apibrėžiamas kaip vidinės įtampos būseną, reakcija į visas slegiančias grėsmes, keliančias sveikatai ar gyvybei pavojingas situacijas. Dėl šios priežasties nukenčia nervų, širdies, kraujagyslių, endokrininė ir imuninė sveikata. Didžiausia žalą padaro staigūs ir netikėti gyvenimo pateikti pokyčiai, tokie kaip skyrybos, artimo mirtis ar kita didelė nelaimė (Clarkson, 2005). Stresas išbalansuoja mūsų mintis, organizmą, jo normalią veiklą ir nuo to tik prastėja nuotaika ir sveikata.

Baimės šiuo metu minimos vis dažniau, tai natūrali reakcija į nauja ir nežinoma, į tai kas atrodo grėsminga. Bet baimė nėra silpnumo požymis (Martinkienė ir kt., 2006). Baimės afektą sukelia vidiniai išgyvenimai, atsirandantys dėl žmogaus poreikių, siekių ir reikalavimų (Kočiūnas, 1995), todėl psichologija ir psichoterapija pataria vengti tokių situacijų, kurios sukelia atitinkamas reakcijas.

Taigi baimės mus skatina judėti į priekį, tačiau ne visada. Dabartinėje visuomenėje baimių yra daugiau nei bet kada anksčiau – nesėkmės, situacijų nevaldymas, pokyčiai, nerimavimas ir daug kitų. Taip yra todėl, kad šiais laikais daugelį situacijų mes įvertiname kaip grėsmes, o tai dažniausiai mums trukdo siekti svajonių ir užsibrėžtų tikslų (Clarkson 2005). Tačiau išsamiai pasidomėjus baimių atsiradimo priežastimis ir sprendimo būdais, paaiškėja, kad su jomis galima sėkmingai kovoti.

Apibendrinant galima teigti, kad baimė yra dirgiklis į visa, kas mus supa aplink. Į baimes kiekvienas reaguoja skirtingai, tai priklauso nuo baimės, jos formos, žmogaus suvokimo, ugdymo, vaikystės padarinių. Vis dėlto baimės yra mūsų vystymosi dalis, kuri padeda žmogui tobulėti ir siekti savo tikslų, nes įveikus baimę, ją sukontroliavus, užplūsta geros emocijos. Norint susitvarkyti su baimėmis, svarbiausia yra išsikelti sau įgalius tikslus, nepervertinti savo jėgų.

2.2. Pedagoginę baimę muzikos mokytojui sukeliančių veiksnių analizė

Muzikos pedagogo profesija iškelia daugiau reikalavimų nei mokyti mokinį pamokoje muzikos pagrindų. Čia prisideda neformalioji veikla. Darbas su mokiniais ne tik pamokų metu, bet ruošimas scenai, pastovi įtampa dėl mokinio paruošimo ir pasirodymo kokybės, mokytoją verčia nerimauti ir jaudintis ne mažiau už mokinį.

Dažnai girdime, kad mokiniai patiria mokyklos baimę, daug streso, išgyvenimų ir mokymosi problemų (Norvaišienė, 2008). Kur kas rečiau išgirsime, kad mokytojai, pedagogai, vadovai patirtų baimes, tačiau jie jas taip pat patiria. A. Bagdonas (2004) teigia, kad įvairiose šalyse yra akcentuojamas pedagogus kankinantis „perdegimas“, nuovargis, išsekimas, apibūdinamas kaip mokyklos baimė. R. Kretschmann (2000) sako, kad tyrimais įrodyta, jog pamokų metu patiriant stresą, padidėjęs kraujospūdis prilyginamas Formulės 1 varžybų dalyvių pojūčiams. Pusė į pensiją išėinančių mokytojų yra kankinami psichosomatinių ir kitų nervinių ligų. Vakarų šalyse (Vokietija, Švedija, Anglija) per pastarąjį dešimtmetį tiriama problema dėl mokytojų profesinio „perdegimo“, nuovargio, dėl kurio formuojasi stresinės situacijos ir iš to išplaukiančios pasekmės – nenoras, baimė dirbti švietimo sistemoje (Bagdonas, 2004). Visas šias nemalonas situacijas ir pasekmes darbo metu lemia tokios priežastys: psichologinis stresas (griežtai sudėliotas laikas, kurio metu privaloma vykdyti ugdymo sistemos nustatytus

paliepiamus, per didelis moksleivių skaičius, didėjanti jų agresija, teigiamų ir pozityvių emocijų trūkumas); baimė (bijoma kontroliuoti mokinius pamokos metu, neįvykdyti administracijos paliepiamų, netinkamai paruošti mokinius egzaminams) (Bagdonas 2004; Gudonis, Šeipūnaitė, 2008). K. Hurrelmann (2000) teigia, kad mokytojai patys pabrėžia tai, kad stresas ir baimės sukelia depresiją, atsiranda kaltės jausmas, miego sutrikimai, kurių pasekmės – medikamentų vartojimas, pereinantį į alkoholizmą ar narkomaniją. Dar viena svarbi pedagogo profesijos dalis yra savivertė, kuri pradeda formuotis dar besiruošiant tapti mokytoju, t. y. dar studijuojant. Bet savivertei studijuojant yra skiriama mažiausiai dėmesio (Lekavičienė, 2001). Kai žmogus save žemai vertina, nebepasitiki savo jėgomis, jautriai reaguoja į kritiką, yra drovus, tada turi vienokių ar kitokių bendravimo problemų (Valickas, 1991). Apžvelgus visus tyrimus ir autorių, psichologų bei pačių mokytojų nuomones galima teigti, kad pedagogo profesija yra stresą, baimę, žemą savivertę bei sveikatos problemas keliantis darbas.

Baimės negalima išvengti, tai yra gyvenimo dalis, ji egzistuoja nepaisant kiek yra išsivysčiusi mūsų kultūra ar žmogus. Keičiasi tik baimės objektai. Muzikos mokytojo profesija reikalauja pagrindinių kompetencijų, pagal E. Balčytį (2005), Z. Rinkevičių (2000), muzikinių (muzikos teorijos, didaktinių, psichologijos, filosofijos ir kt. žinių) ir informacinių technologijų žinių naujovės šių dienų pasaulyje tikrai nestovi vietoje, o vis atsinaujina. Dažni arba staigūs pokyčiai žmogui kelia nerimą, baimę ir stresą. Muzikos mokytojas, pasak J. Lasauskienės (2010), dalyvauja ne tik pamokinėje veikloje, bet ir organizuoja mokyklos bendruomenės muzikinę veiklą (šventes, koncertus, teminius vakarus ir t. t.), vadovauja chorams, orkestrams ir instrumentiniams ansambliams, o suvaldyti didelę grupę, sukėlusią šurmulį, atsakyti už kiekvieną – sudėtinga. Triukšmas ir pyktis žmogui kelia stresą, nerimą, galvos skausmą. Muzikos mokytojas yra pedagogas atlikėjas, kompozitorius, dirigentas ir kritikas (Lasauskienė, 2010). Todėl dažnai žmogų pradeda kamuoti nežinomybės baimė, baimė nekontroliuoti situacijos, baimė, kad nepasiseks, baimė suklysti ir galiausiai baimė prarasti darbą arba dėl per didelio krūvio noras išeiti pačiam (Clarkson, 2005).

Muzikos pamoką išskirsčius veiklomis (Piličiauskas, 1998; Navickienė, 2005; Balčytis, 2012; ir kt.), pamoką sudaro labai daug ir dažnai besikeičiančių veiklų – dainavimas, muzikos klausymas, ritmavimas, muzikinio rašto pažinimas, muzikavimas – ir visos šios veiklos reikalauja muzikinių kompetencijų. Jei pedagogui jų neužtenka, automatiškai kyla baimės: jei esi nepasiruošęs pamokai, kyla nerimas; jei neišmokai pagroti kūrinio, grodamas suklysi arba nepagrosi – baimė suklysti. Nepakankamas pasiruošimas, savo jėgų pervertinimas galimai taip pat pasireiškia nerimu ir perauga į baimę.

Prie visos muzikinės veiklos pamokų metu prisideda ir neformalioji veikla (Gapšytė, Banauskaitė, 2016), kurios metu muzikos mokytojas komunikuoja su mokinių tėvais ir

kolegomis. Pedagogas tampa bendruomenės įtraukėju į muzikinį gyvenimą, jau buvo minėta, kad pedagogas turi būti ir geras vadybininkas. Rengiant koncertus, renginius, konkursus, muzikos mokytojui yra skiriama neformali veikla, kuri dažniausiai būna ne pamokų metu ir reikalauja papildomo mokytojo laiko ir jėgų. Už šią veiklą pedagogas dažniausiai negauna tinkamo atlyginimo ir įvertinimo. Tokiu atveju muzikos mokytojas patiria per didelį krūvį ir spaudimą, kuris sukelia nerimą, stresą, nuovargį, dėl to pedagogui prastėja sveikata.

Kadangi muzikos pedagogo profesija specifinė būtent tuo, kad mokiniai yra ruošiami scenai, darbe išskiriama scenos baimė. Taigi muzikos mokytojas dirba su mokiniais ne tik muzikos pamokose, bet ir scenoje, egzistuoja baimė tinkamai neparuošti mokinio pasirodymui, nenuteikti jo emociškai, nesugebėti jo palaikyti visapusiškai. Iš viso to kyla nerimas ir baimė. Muzikos mokytojas – tai pirmiausia muzikantas ir atlikėjas. V. I. Petrušinas (2006) teigia, kad muzikanto ir atlikėjo išgyvenamos emocijos yra pagalbininkas muzikiniame procese, nes svarbus ne tik pasiektas rezultatas, bet ir rušimosi procesas. Muzikos mokytojas, pats būdamas atlikėjas, susiduria su scenos baime. Gabumai ir muzikos mokytojai turi įtakos procesui ir atlikėjo rezultatams. Kiekvienas atlikėjas turi suvokti, kad norint pasiekti norimų rezultatų, laukia ilgas ir nuoseklus darbas, savo jėgų ir pasitikėjimo ugdymas. Gebėjimas valdyti savo emocijas muzikuojant siejamas su žmogaus asmenybe ir kitomis savybėmis bei savianalize. Muzikantų veikla yra ypač dažnai reikalauja iššūkių ir netikėtų situacijų, kaip staiga užmirštas testas, neveikiantis mikrofonas ir pan., todėl labai svarbu išmokyti valdyti savo emocijas, ypač baimes, susikurti sau optimalią scenos būseną (Miškinis, 2007). Sceninė būsena – atlikėjo pojūčiai, kuriuos jis ir išgyvena būdamas scenoje. Nerimas, baimė dėl pasirodymo gali tapti liguista dėl anksčiau patirtų nesėkmių arba vaikystės traumų įvairiuose renginiuose. Šios emocijos gali atlikėjui pasireikšti ne būtinai tik pasirodymo metu, bet ir dieną ar savaitę prieš pasirodymą. Didžiausia baimė atlikėjams pasireiškia kalbos metu prieš pasirodymą (Kirliauskienė, 2000). „Kai kurie tyrėjai teigia, kad baimė prieš auditoriją – senas nerimas, kurį išgyvena visi individai, atsidūrę prieš „potencialius plėšrūnus“, tačiau dažnai apmirštame net prieš grupelę draugų, kuriais pasitikime“ (Kirliauskienė, 2000, p. 43). Nepakankamas pasiruošimas, savęs nuvertinimas ar pervertinimas gali privesti prie nesėkmių pasirodymų metu.

Apžvelgus muzikos mokytojo profesijos ypatumus galima teigti, kad baimės kyla dėl per didelio krūvio darbe, dėl keliamų reikalavimų muzikos mokytojams, dėl kompetencijų ar kitų žinių trūkumo. Neformalioji veikla, kurios metu mokytojas ruošia mokinius scenai (viešiesiems pasirodymams), netikslus jų paruošimas, jų nuteikimas, pergyvenimas dėl norimų tikslų įgyvendinimų ir mokinių psichologinės savijautos, taip pat mokytoja veda prie baimės.

2.3. Baimės (su)valdymo koncertinėje veikloje strategijų apžvalga

Muzikos mokytojai išgyvenimų tikrai nestinga, nes būtent muzikos pedagogai mokyklose yra atsakingi už neformaliąją veiklą t. y. mokinių užklasinę veiklą, pasirėngimas viešiesiems pasirodymams. Muzikos mokytojas negali išvengti viešų pasirodymų, vargu, ar rastume bent vieną muzikos mokytoją, kuriam neteko viešai pasirodyti scenoje. Tai reiškia, kad kiekvienas muzikos mokytojas yra jautęs scenos baimę arba vis dar jaučia, nesvarbu, didesnę ar mažesnę. Kadangi pedagogas yra asmuo, kuris mokiniams yra autoritetas, mokytojas turi gebėti pats tvarkytis ir mokėti kontroliuoti baimės jausmą bei patarti mokiniams.

Sceninė būseną – visi patyrimai, ką jaučiame būdami scenoje. Tai gali būti ne tik džiaugsmas ir laimė, bet ir nepasitenkinimo būseną, manymas, kad galėjau pasiruošti geriau nei pasiruošiau, kad kūrinys per sudėtingas atlikėjui, baimė suklysti, laukimas, nekantrumas, liūdesys, laimė – viskas gali persipinti. Sceninės būsenos sampratą reikėtų suvokti šiek tiek kitaip, tai yra prieš koncertinę, koncertinę ir po koncertinę savijautą, pats proceso suvokimas, jo reikšmingumas pačiam atlikėjui. Gebėti susikurti ir išlikti tokioje būsenoje, kurią sukūrė atlikėjas prieš pasirodymą, pasirodymo metu ir po, norint susikurti savo būdus prieš tai atlikus savę analizę, kas padeda pozityviai nusiteikti, kurios emocijos padeda optimizuoti savo būseną (Kirliauskienė, 2005). Gebėti pažinti save, kas veikia teigiamai, o kas neigiamai, padeda lengviau susikaupti ir dirbti su savimi, savo savijautą ir būsenomis.

Ko reikėtų atsisakyti ir ko nedaryti, norint išmokyti kontroliuoti savo baimes, konkrečiau – scenos baimę? Jei yra sąlygos ir galimybė leisti vaiką muzikuoti nuo mažų dienų, pratinti jį prie viešų pasirodymų, reikia tai daryti. Kiekvienam žmogui, o ypač vaikui, nepasitikėjimas savimi kelia nusivylimus, nesėkmes. Pasirėngimas ir pasirodymas yra tokie du svarbūs procesai, kad pedagogo uždavinys visada pirmiausia pastebėti teigiamus dalykus ir nuo jų stengtis po truputį nurodyti ir mokinio klaidas (Kirliauskienė, 2005). Taip pedagogas padės vaikui ugdyti pasitikėjimą savimi, nes tai vienas svarbiausių veiksmų sceninėje būsenoje. Svarbu, kad kiekvienas žmogus užsibrėžęs kažkokį tikslą pasirinktų realų jo siekimo lygmenį. Pasitikėjimas savimi labai svarbus faktorius kiekvienam atlikėjui scenoje. Norint išsiugdyti pasitikėjimą savimi reikia: 1) pažinti save ir savo galimybes, mokytojai – mokinį; 2) procesą visada stengtis priartinti prie galimybių; 3) adekvačiai save vertinti (Kirliauskienė, 2005).

Visi žmonės daro klaidų, iš klaidų mes mokomės, nes jos gyvenimo dalis. Kad ir kokia karti patirtis bebūtų, ji vis tiek yra naudinga. Kitas etapas – koncertinis patyrimas. R. Kirliauskienė (2005) teigia, kad kiekvienas žmogus viską patiria skirtingai, kiekvienas viską priima skirtingai. H. Šečkuvienė (2000) apie muzikinę patirtį kalba, kad svarbiausia yra įgūdžių lavinimas. Mokytojo vaidmuo – ugdant vaiką svarbiausia ugdyti jo žingeidumą, savę pažinimą.

Tačiau kai kurių šiuolaikinių pedagogų nuostatomis, mokiniai privalo groti be klaidų, per daug dėmesio skiriama tobulam mokymui. Dažnai dėl tokių metodų mokiniai nebenori muzikuoti. (Kirliauskienė, 2005). Todėl jauniems pedagogams reikia ugdyti kantrybės ir ištvermės jausmą, kad pedagogas padėtų mokiniui užaugti ir skiepytų tas pačias savybes.

Viena iš svarbiausių ir sunkiausių ugdymo dalių – pasirengimas. Muzikinių kūrinių rengimo etapai : 1) kūrinio analizė; 2) mokymosi procesas; 3) viso kūrinio sujungimas; kūrinio visumos įprasminimas; 4) rengimas pasirodymui. Nestabilus pasirengimas gali lemti stiprų asmenybės hiperaktyvumą, jo nepasitikėjimą savimi. Pasiruošus nepriekaištingai, scenoje galima jaustis labai stabiliai ir tvirtai (Kirliauskienė, 2005).

Apžvelgus scenos baimės priežastis suvokiama, kad kiekviena problema turi sprendimo būdus. Pirmiausia, muzikos mokytojo kaip pedagogo ir atlikėjo pareiga skatinti mokinius domėtis kūriniais, kuriuos jie atlieka, skatinti juos norėti būti atsakingais už muziką, kurią jie atlieka. Ruošiantis viešam pasirodymui, pirmiausia turi susikurti sau reikalingą emociją, poziciją, nusiteikimą, būseną, dėl kurios jis jaustųsi užtikrintai. Išsikelti sau realius tikslus, kuriuos įgyvendinsite. Taip pat gebėti realiai vertinti savo galimybes ir nusistatyti sau pasiekiamus tikslus, kitaip gebėti planuoti savo darbą. Svarbus gebėjimas analizuoti savo nesėkmes, jų priežastis (nepakankamai tiksliai išmoktas tekstas, vokalinės ar techninės galimybės ir t. t.). Jei padarytos klaidos buvo per atsitiktinumą, tikslus galima sunkinti. O jeigu nustatytos aiškos klaidų priežastys, tada reikia ieškoti sprendimo būtų, kaip apeiti arba palengvinti užduotį. Negalima pervertinti savo jėgų, nes per didelis pasitikėjimas savimi taip pat gal pakenkti pasirodymui. Savęs nuvertinimas taip pat nėra gerai, žmogus per daug save nuvertinęs pradeda nerimauti, galiausiai gali viską mesti ir pasiduoti (Kirliauskienė, 2005). Todėl besiruošiant viešiesiems pasirodymams labai svarbu vertinti realią situaciją ir išsikelti sau įmanomus siekius, rasti geriausią sprendimo būdą į sėkmę.

Dar vienas svarbus aspektas norint (su) valdyti scenos baimę yra patirtis. Mokinius reikia skatinti ir leisti domėtis muzika nuo vaikystės, nes suvokimas ir gebėjimai ateina per patirtį. Bet senos nuostatos, kad vaikas turi mokėti groti ar dainuoti be klaidų, yra labai neteisingos, nes tai gali sunaikinti visą vaiko norą muzikuoti. Idealizmas apie tobulą atlikimą nėra gerai. Muzikos mokytojo darbas – motyvuoti mokinius, nuteikti juos, kad klaidos repetuojant ar jau pasirodant scenoje nėra pasaulio pabaiga (Geleželienė, 2009). Privalu skatinti mokinių kuo daugiau dirbti, pasirodyti scenoje jei yra galimybė, nes klaidos su patirtimi mažės.

R. Kirliauskienė (2005) teigia, kad norint pasiekti optimalią scenos būseną, atlikėjas privalo mokytis sąmoningai valdyti savo kūną. Baimės simptomus svarbu priimti kaip natūraliai suprantamą dalyką, kad situaciją būtų galima valdyti. Norint rasti būdų įveikti baimes, svarbiausia nebijoti eksperimentuoti su savimi, save analizuoti. Tačiau nereikia tikėtis greitų

rezultatų, tai reikalauja laiko ir pastangų. Vienas iš būdų atlikėjui gebėti (su)valdyti savo būseną yra kvėpavimas. „Kvėpuoji – gyveni. Sugebėjimas taisyklingai kvėpuoti atveria naujas galimybes atlikti bet kurį veiksmą, kad ir koks sudėtingas jis būtų. Veiklos – dainavimo, ėjimo, pratimų, darbo, šokių, bendravimo su publika veiksmingumas itin priklauso nuo mūsų sugebėjimo panaudoti orą, kuriuo kvėpuojame“, – rašo Nensi Zi (2000, p. 26). Autorė savo leidinyje „Kvėpavimo menas“ daugiausia dėmesio skiria – Chi Yi. Tai kvėpavimo menas, kuriuo mūsų vidinės galios gali atgimti mumyse, jei tik norėsime. Šis metodas yra skirtas bet kokiai veiklai pagerinti. Taikant įvairius kvėpavimo pratimus svarbiausia rasti savo kūno centrą. Vienas iš pratimų yra „Pipetė“: pirmiausia atsistoti, galva ir kūnas tiesiai, kad nelinktų į šonus, žmogui reikia įsivaizduoti, kad jis yra tiesus kaip pipetė su gumine kamera (tai pilvo sritis). Spausdami kamerą, išspaudžiate orą. Oras gali išeiti tik per burną ar per nosį, jokių būdų ne per nosį ir burną vienu metu. Šis pratimas natūraliai lavina kvėpavimą pilvu (Nancy Zi, 2000). Kvėpavimas gerins ne tik atlikėjo muzikavimą, bet ir jo sceninę būseną.

Kiekvienas atlikėjas turi ieškoti būtent jam tinkamų metodų ir būdų tvarkytis su emocijomis. V. I. Petrušinas (2006) rašo, kad norint rasti išeitį, reikia sustiprinti atlikėjo fizinę ir psichinę galias. Autorius siūlo kelis etapus dėl teigiamos būsenos scenoje. Pirmas etapas – išmokti sugebėti atpalaiduoti kūno raumenis. Taip pat mokytis savireguliacijos principo, kuris padeda muzikantui atsipalaiduoti. Antras etapas – susikurti galvoje vietas, kurioje vyks pasirodymas, vaizdinį ir save nuteikinti, kad „aš pasiruošęs“, „aš dainuoju gerai“ ir pan. Tai puiki treniruotė prieš pasirodymus. Taigi darbas su savimi psichologiškai taip pat labai stipriai lemia mūsų rezultatus.

Apibendrinant galima teigti, kad scenos baimę žmogus gali kontroliuoti, bet šis procesas reikalauja pastangų ir nuoseklaus darbo su savimi. Būdų yra įvairių – savęs analizė ir pažinimas, sau realių tikslų išsikėlimas nepervertinant savo galimybių. Reikia neidealizuoti savo tikslų, stengtis kaupti patirtį scenoje, joje būti kuo daugiau, taip pat ugdyti savyje tokias savybes kaip kantrybė ir ištvermė. Nepamiršti pasirėngimo proceso, nes tik tikslus pasiruošimas gali leisti jaustis tvirtai scenoje. Norint susikurti sau optimalią būseną scenoje, reikia naudoti įvairius kvėpavimo pratimus, kurie padeda ne tik būsenai, bet ir muzikavimui. Svarbiausia suvokti, kad savo kūną ir protą žmogus kontroliuoja pats, todėl dirbdamas su savimi, žmogus gali pasiekti tikslų, kurie galbūt atrodė nepasiekiami.

3. MENINIS PROJEKTAS – „Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną“

3.1. Meninio projekto „Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną“ pasirengimo etapo aprašymas

Bakalauro darbą sudaro dvi dalys – teorinė dalis ir meninis projektas. Meninis projektas – asmeninės darbo autorės patirtys išgyvenant scenos baimę koncertinėje veikloje, įveikiant šią baimę pasirinkus tinkamas strategijas, kurios išsamiai aprašytos 2.3. poskyryje. Greta to dar yra meilė muzikai ir didžiulis noras pademonstruoti, kad muzikos mokytojas – ne tik pedagogas, bet ir organizatorius, gebantis ne tik vesti renginius, juos organizuoti, bet ir pats juose dalyvauti. Taip pat gebantis studijų metu įgytas teorines žinias ir kompetencijas pritaikyti praktikoje.

Darbo autorė turi ne mažą patirtį ir jau apie dešimt metų soliuoja scenoje. Ji dalyvauja įvairiuose renginiuose, kur gali save tobulinti ir išbandyti vis naujose scenose. Suorganizuoti meninį projektą „Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną“ pasirinkta todėl, kad šiuo projektu autorė nori pasidalyti savo ketverių metų patirtimi, kaip gebėjo augti ir ugdyti save kaip asmenybę ir pedagogą, kuris dabar galės drąsiai patarti savo mokiniams, kaip elgtis scenoje, ką daryti prieš keliaujant į sceną, jei turi scenos baimę, kurią turėjo ir autorė.

Tai vienas iš pirmųjų autoriaus organizuojamų renginių, tačiau per ketverius studijų metus autorius gebėjo ne kartą surinkti studentų duetus, tercetus, su kuriais vėliau sėkmingai pasirodydavo scenoje. Pirmame kurse, tik pradėjus studijuoti šią specialybę, autorė baiminosi, nes studijuoti muzikos pedagogikos niekada neplanavo, muziką laikė pomėgiu, netikėjo, kad galėtų pati nepažinodama natų, neturėdama jokių žinių apie muzikos teoriją studijuoti, o tuo labiau mokyti mokinius muzikos. Tai atrodė tiesiog neįmanoma, bet padedant Šiaulių universiteto dėstytojams, autorė dabar savęs jau neišsivaizduoja galinti būt kažkas kitas nei muzikos mokytoja. Žinoma, pasivyti studentus, kurie baigę muzikos mokyklas ir konservatorijas, per ketverius metus yra sudėtingas procesas, tačiau džiugina tai, kad pedagogo profesija reikalauja niekada nesustoti, tobulėti, siekti naujovių ir kvalifikacijos kėlimo, todėl šis muzikos pedagogo kelias dar ne toks tvirtas kaip norėtusi, bet judantis tinkama linkme. Šis pasakojimas taip pat paaiškina, kodėl šis projektas vadinasi „Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną“.

Organizuojant meninį projektą „Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną“ labiausiai išgąsdino idėja ir pirmieji žingsniai, nuo ko prasideda projekto organizavimas. Nuo antro kurso muzikos pedagogikos kelionėje prisidėjo vadybos paskaitos, kurios labai pravertė organizuojant šį projektą. Nors idėja jau kirbėjo, bet autorę stabdė baimė, ar idėją pavyks realizuoti. Galiausiai pradėjus planuoti patį projektą, pirmiausia reikėjo susirasti patalpas. Po ilgų ieškojimų ir galvojimų buvo nuspręsta pasirinkti Šiaulių universiteto antro aukšto amfiteatrinę salę, kurioje

autorė per ketverius studijų metus praleido ne mažai laiko. Akustika šioje patalpoje tikrai nėra pati geriausia, bet vieta pasirinkta atsižvelgiant į norą paskutinį baigiamąjį koncertą suorganizuoti visiems žinomoje ir pačiai autorei priimtinoje vietoje. Vėliau darbas vystėsi daug sėkmingiau, nes autorei padėjo du kolegos, tos pačios studijų programos studentai ir draugai Enrika Budrytė ir Klaidas Kauneckas, kurie prisidėjo prie visų organizacinių dalykų. Enrika Budrytė padėjo su scenarijaus kūrimu bei kūrinių pasirinkimu. Klaidas Kauneckas, puikus muzikantas ir gitaristas, prisidėjo idėjomis ir grojo visą koncertą. „Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną“ – akustinis vakaras, autorės istorijos apie ketverius metus, kovojimą su baimėmis ir savęs tobulėjimą, pagalbą kitiems. Pasirinkti tokie muzikiniai kūriniai, kuriuose autorė gali atsiskleisti kaip vokalistė ir kaip asmenybė reikšti emocijas. Šį projektą autorė vedė pati, nes kas geriau galėtų papasakoti istorijas apie autorės kelią, jeigu ne ji pati.

Darbo autorė šiuo projektu siekia, kad atliekami kūriniai ir istorijos atskleistų muzikos mokytojų baimės išgyvenimus koncertinėje veikloje ir jų įveikimo strategijas. Muzikiniai kūriniai pasirinkti ir tam, kad atskleistų emocijas ir vokalius sugebėjimus. Projekto-koncerto repertuaras parinktas ne atsitiktinai, o iš ketverių metų autorės istorijos, tai ir užsienio atlikėjų, lietuvių atlikėjų bei pačios autorės kūrybos daina, skambanti projekte dėl istorijos. Projekto metu visi kūriniai buvo atliekami gyvai. Projekto autorė pasikvietė duetu sudainuoti ir kolegę Ugnę Pilipavičiūtę, su kuria dainuoja jau dvejus metus, dar viena daina, skambanti duetu, buvo renginio organizatorės ir kolegės Enrikos Budrytės. Visi kolegos ir draugai, prisidėję prie autorės idėjos, buvo ne tik projekto metu, bet kartu per tą ketverių metų tobulėjimo istoriją ėjo koja kojon tuo pačiu keliu, o kiti kasmet prisijungdavo į komandą.

Projekto metu siekiama parodyti autorės tobulėjimą scenoje, kaip ji kovoja su savo baimėmis, kokias strategijas naudoja ir kaip jai sekasi. Siekiama parodyti, kad muzikos mokytojas yra asmuo, kuris turi kaupti sceninę patirtį, ne tik muzikinę, bet ir psichologinę, kad gebėtų vėliau savo patirtį perteikti mokiniams ir jiems padėti. Taip pat turint šios patirties gebėti ir žinoti, kaip elgtis ir kaip reaguoti į vienokią ar kitokią situaciją su mokiniais scenoje, gebėti parodyti mokiniams, kad jis sugebėjo ar geba įveikti savo baimes – vadinasi, ir mokinys gali. Šis projektas – tarsi vienas iš širdžiai maloniausių projektų Šiaulių universitete, kai gali generuoti savo norimą idėją ir dar padėti kitiems.

Meninio projekto – koncerto „Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną“ repertuaras:

1. „When I was your man“ – „Kai aš buvau tavo vyras“
2. „Gal tai meilė“
3. „Pauksčiai“
4. „Rudens naktis sustojo“

5. „Beneath your beautiful“ – „Tavo vidinis grožis“
6. „Akyse“
7. „Boggie woggie buggle Boy“ – „Bugi vugi trimitininkas“
8. „Rollingin the deep“ – „Gili sumaištis“

3.2. Meninio projekto-koncerto „Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną“ analizė

Organizuojant meninį projektą „Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną“ didžiulė dalis dėmesio buvo skiriama kūrinių pasirinkimui. Darbo autorė pasirinko kūrinius ne tik reikalaujančioms profesionalumo ir įgūdžių vokalo galimybėms atskleisti. Kiekvienas kūrinys yra apipintas baimių įveikimo strategijomis. Darbo autorės koncerto kūriniai yra daugiausia popmuzikos, repertuare yra ir džiaz prieskonių bei autorės kūrybos kūrinys. Kūriniai pasirinkti būtent šie, nes kiekvienas kūrinys ketverių metų kelyje turi savo prasmę autorei, yra istorijos dalis autorei įveikinėjant savo baimes.

Pirmasis kūrinys skambėjas meniniame projekte - koncerte – „**When i was your man**“ – „Kai aš buvau tavo vyras“ - jausmingas ir melodingas atlikėjo Bruno Marso kūrinys, pop stiliaus. Kūrinys atliekamas klavišiniaus. Tai vienas lyriškiausių atlikėjo kūrinių, Amerikoje muzikos apdovanojimuose pelnęs dramatiškiausios dainos titulą. Dainos tekstas kalba apie vyro jausmus ir poelgius, kuriuos jis būtų galėjęs išreikšti, jei dar būtų su antrąja puse. Autorę ši daina sužavėjo savo lyriškumu ir pačia tematika, kad kartais per vėlai žmonės supranta, kiek daug galėjo padaryti gero, kad kartais reikia pamiršti savo išdidumą ir tiesiog būti geru žmogumi.

„My pride, my ego, my needs, and my selfish ways

Caused a good strong woman like you to walk out my life

Now I never, nerver get to clean up the mess I made,

And it hurts me every time I close my eyes...“

„Mano pasididžiavimas, mano ego, mano poreikiai ir mano savanaudiškumas

Nes tokia stipri moteris kaip tu išėjai iš mano gyvenimo

Dabar aš niekada, niekada neištaisysiu to, ką padariau

Ir tai mane skaudina kiekvieną kartą užmerkus akis“

Autorė savo koncertą pradeda šiuo kūriniu ne vien dėl dainos konteksto. Koncerto pradžioje buvo rodomas filmukas apie tai, kad autorė atsikelia ryte ir nieko nespėja. Toks įprastas nutikimas, kuris nutinka dažnai ir daugeliui. Tada diena tarsi sugadinta, nes atrodo, kad nieko nebespėsi padaryti, kažkur pavėluosi. Tačiau autorės darbe 2.3. poskyryje yra aptariamos realios kritinės baimės situacijos, su kuriomis žmonės susiduria kiekvieną dieną, jos gali sukelti įtampa, stresą ir nuovargį. Kai žmogus pajaučia tokią baimę, jam automatiškai suveikia

gynybinės reakcijos, su kuriomis žmogus geba susitvarkyti. Tuo autorė nori parodyti, kad visos įprastos baimės, kurios mums nutinka dažnai, mes galime į jas žiūrėti įprastai ir su jomis sutvarkyti. Yra tokių mažų ir įprastų dalykų, kurie gali viską pataisyti, tai – tiesiog gerai sudainuotas kūrinys, kuris gal motyvuoti ir vėl padėti jaustis gerai.

Antrasis meniniame projekte-koncerte skambėjęs kūrinys buvo - „**Gal tai meilė**“ – lietuvių atlikėjos Monikos Linkytės pop stiliaus daina. Dainos tekstas pasakoja apie dviejų žmonių amžiną meilę ir kokie jie laimingi kartu. Kiekvieną kartą klausant ar dainuojant šią dainą, autorė šypsosi, nes daina sukelia labai daug šviesių ir teigiamų emocijų. Autorė šį kūrinį pradeda grodama ukulele, o per antrąjį posmelį improvizuoja savo melodiją, gitara jai pritaria Klaidas Kauneckas.

„Taip gera kai nedrąsiai man šypsais

Kai mes kartu, lietus man toks šiltas net jei ruduo, net jei ruduo

Tavim tikiu, mums žodžių nereikia

Suprasti tai, ką jaučiam tai tikra,

Jau amžinai, būsiu amžinai... “

Autorė pasirinko atlikti šį kūrinį norėdama sau išsikelti tikslą nugalėti vieną iš baimių viešai groti instrumentu. Kūrinio pradžioje autorė grojo ukulele. Autorė groja gitara ir rašo dainas, bet viešai su gitara nebesirodo jau ilgą laiką. Baimė nesugroti teisingai ir suklysti – šios mintys neapleido autorės galvos (plačiau žr. 2.2. poskyrį). Tuo labiau, kad autorė visai neseniai susipažino su nauju instrumentu (ukulele). Autorė išdrįso save nuteikti suprasdama, kad reikia tiesiog darbo, pastangų pasiruošimui ir tada viskas įmanoma (plačiau žr. 2.3. poskyrį). Autorė ukulele sugrojo savo meninio projekto metu.

Kita meninio projekto-koncerto daina – „**Paukščiai**“ – dainuojamosios poezijos kūrinys, kurį dažniausiai atlieka „Aktorių trio“. Šios dainos žodžių autorius yra Pierre-Jean de Beranger, bet į lietuvių kalbą vertė Aleksys Churginas, o muziką sukūrė Kostas Smoriginas. Kūrinį autorė koncerto metu skyrė savo tėveliams, kurie tą dieną būti kartu negalėjo ir močiutei, kuri buvo koncerte. Ne baimės jausmas, bet noras daina už viską padėkoti tėveliams. Būtent šis kūrinys autorei paskutiniaisiais metais kėlė labai daug emocijų ir padėjo išgyventi sunkų laikotarpį. O sunkaus laikotarpio metu autorei taip pat padėjo draugai, kurie kartu ir atliko kūrinį. Kūrinį atliko Ainė Bartašiūtė ir Enrika Budrytė bei Klaidas Kauneckas, kuris labai jausmingai akomponavo gitara.

„Drauguži mielas, būk ramus:

Šaltos žiemos raka gruoblėta

Išbaidė juos, – bet į namus

Jie grįš pavasarį saulėtą. „

Sekanti meninio projekto-koncerto daina – „**Rudens naktis sustojo**“. Kaip teigia pati kūrinio atlikėja Justė Arlauskaitė (Jazzu), ilgesio ir melancholijos pilnas kūrinys nepalieka nei vieno abejingo. Daina priklauso dainuojamosios poezijos žanrui, žodžiai – J. Degutytės, muzika – R. Girkystės-Berlovienės. Kūrinyje yra jautri ir patriotiška tematika, jis lyriškas ir dramatiškas. Kūrinį autorė atliko su savo gera drauge ir kolege Ugne Pilipavčiūte.

*„Pušų viršūnėse rudens naktis sustojo
Man uždengė akis delnais juodais
Ko gąsdini mane, kokie pavojai
I mano miestą bundantį ateis?
Ko gąsdini mane, kokie pavojai
I mano miestą bundantį ateis? “*

Šis kūrinys darbo autorei buvo priežastis vėl keliauti į sceną. Tik išgirdus šį kūrinį, autorę apėmė vidinė ramybė po nesėkmės viename koncerte, kai nepavyko išpildyti savo vokalinių galimybių. Baimė vėl suklysti stabdė kurį laiką autorę pasirodyti scenoje. Baimė kyla dėl nepakankamo ar neužtikrinto pasiruošimo (plačiau žr. 2.2. poskyrį). Ir tik vėliau autorė, pradėjusi analizuoti save ir savo klaidas, pradėjo suprasti, kad viskas yra pataisoma ir nereikia viena kartą suklydus sustoti (plačiau žr. 2.3. poskyrį).

Penktoji meninio projekto-koncerto daina buvo - „**Beaneath you are beautiful**“. Dainą sukūrė Didžiosios Britanijos muzikantai Emili Sadi, Timotis Makedzis („Labrinth“) ir Maikas Posneris. 2013 metais Didžiosios Britanijos muzikos apdovanojimuose daina buvo nominuota kaip geriausias Britanijos singlas – pop stiliaus, jausminga, lyrinė daina. Kūrinį autorė pasirinko atlikti su savo geriausia drauge ir kolege Enrika Budryte duetu. Kad kūrinys būtų išjaustas dar jausmingiau, atlikėjoms pianinu akomponavo dėstytojas Arijus Ivaškevičius.

*„Would ypu let me see beneath your beautiful
Would yu let me see beneath you perfect
Take it off now girl, take it off now girl
I wanna see inside
Would you let me see beneath your beautiful tonight“
„Ar leisi man pamatyti savo grožį
Ar leisi man pamatyti, kokia tu tobula
Išsilaisvink mergaite, išsilaisvink mergaite
Noriu pamatyti tavo vidų
Ar leisi man pamatyti savo grožį šiąnakt“*

Autorė šį kūrinį pasirinko ne atsitiktinai. Kūrinys dainuojamas duetu, nes Enrika Budrytė buvo žmogus kuris 3, 5 metų turėjo baimės faktorių „kovok arba bėk“ (plačiau žr. 2.1. poskyrį).

Taigi E. Budrytė, visada tik pradėjusi ruošti kokį kūrinį ar pasirodymą, tik įpusėjus pasiruošimui viską mesdavo ir pasiduodavo, kol projekto autorė sugebėjo ją motyvuoti. Autorė stengėsi ją mokyti dainavimo, motyvuoti, skatinti nebijoti scenos, nusiteikti, kad „tu turi eiti ir daryti“, nes geresnė savijauta scenoje ateis per patirtį (plačiau žr. 2.3. poskyrį). Ir autorės pastangos nenuėjo veltui, E. Budrytė pradėjo dainuoti scenoje, drąsiau joje jaustis ir dabar tai daro labai užtikrintai.

Kita meninio projekto-koncerto daina – „**Akyse**“. Tai – darbo autorės kūrybos pop stiliaus daina. Autorė pasirinko atlikti šį kūrinio savo meninio projekto metu, nes dėl šio kūrinio ji įveikė tapso savimi baimę. Kūrinio tekstas kalba apie žmonių suvokimą, kad gyvenime jau užtenka „dramų ir melodramų“, kad reikia išmokti džiaugtis gyvenimu ir išmokti mylėti iš naujo. Kūrinio metu autorei akomponuoja Klaidas Kauneckas.

*„Bet gal nereikia jokių man dramų
Užteks gyventi melodramom
Žinau, žinau, kad bus skaudu
Bet, nebenoriu daugiau kentėti,
Aš noriu džiaugtis ir mylėti...“*

Gyvenime žmonės susiduria su įvairiais sunkumais. Šį kūrinį autorė sukūrė būdama 15-os metų. Tada, kai atrodo, kad visas pasaulis yra prieš tave, kai niekas tavęs negali suprasti, didžiausia autorės „atrama“ tampa muzika. Bet šio kūrinio ilgai niekas negirdėjo, nes autorę stabdė baimė – o ką pagalvos kiti? Šios mintys neleido parodyti savo kūrybos ir emocijų viešai. Tai viena iš keturių baimių formų, apie kurias kalba F. Riemann, tai yra antroji forma – tapsmo savimi baimė. Kaip ir teigia autorius, šių baimių mes išvengti negalime, nes tai yra svarbi mūsų vystimosi dalis (plačiau žr. 2.3. poskyrį). Autorių teigimu, labai svarbu žmogui ugdyti pasitikėjimą savimi, savivertę, motyvuoti ir skatinti jį. Todėl džiugu, kad bėgant laikui žmonės aplink – tėvai, draugai, mokytojai – pradėjo motyvuoti autorę nebijoti reikšti savo muzikos ar minčių viešai. Autorė pagaliau išdrįso parodyti savo kūrinį viešai, nuo tada jis tapo visų labai mylimas.

Priešpaskutinė meninio projekto-koncerto daina – „**Boggie woggie bugle Boy**“ – sukurta Antrojo pasaulinio karo metu – 1941 m. Amerikoje. Ji yra džiazas, svingo ir tradicinio pop stiliaus, skirta trims balsams. Šį kūrinį atlieka tuo metu labai populiarius tercetas „The Andrews sisters“. Autorė pasirinko atlikti šį kūrinį dėl kūrinio improvizacijų ir harmonijos.

*„He was a famous trumpet man from out Chicago way
He had a boggie style that no one else could play
He was the top man at his craft
But then his number cam up and he was gone whit the draft
He is the army now, a-blowin reveille*

He is the boggie woggie bule boy of Company B“
„Jis buvo garsus Čikagos trimitininkas
Jis turėjo bugi stilių, kurio niekas daugiau nemokėjo groti
Jis buvo pats geriausias šioje srityje
Kai pasirodė jo numeris iškart dinga kaip užrašai
Dabar jis armijoje, groja rytais trimitu
Dabar jis yra bugi vugi „B“ kompanijos trimitinkas“

Autorė pasirinko šį kūrinį dainuoti savo koncerte, nes kūrinys turėjo savo istoriją ir jau buvo padėjęs įveikti vieną iš baimių. Vos autorei susipažinus su kūrinio natomis, kilo mintys, kad kūrinys yra per sudėtingas jos vokalinėms ir muzikinėms galimybėms ir laiko atžvilgiu išmokti atrodė tiesiog neįmanoma. Šį kūrinį sudainuoti su svečiais iš Amerikos, t. y. pučiamųjų orkestru „Uno-jazz“, pasiūlė dėstytojas Gediminas Ramanauskas. Kūrinys buvo skirtas trims balsams, todėl šio pasiūlymo sulaukė ir Ugnė Pilipavičiūtė, kuri dainavo pirmuoju sopranu. Trečiasis balsas antrojo alto buvo Emilės Baganovski (amerikietė), džiazo profesionalė. Ir vidurinis balsas pirmojo alto buvo autorės. Autorė su kolege U. Pilipavičiūte visą savaitę dirbo labai įtemptai. Tačiau buvo baimė nepasiruošti tinkamai, nes kilo mintys, kad pervertinamos galimybės (plačiau žr. 2.2. poskyrį). Nerimą kėlė mintys, kad nepavyks sugebėti tinkamai, užtikrintai išmokti savo melodijos, žodžių, variacijų ir improvizacijų. Bet dėl noro, gebėjimo tinkamai planuoti laiką ir pasiruošimą dėstytojo Gedimino Ramanausko motyvacijos ir mokymo rezultatai džiugino (plačiau žr. 2.3. poskyrį). Autorė su kolege sugebėjo puikiai pasiruošti tam, kad galėtų puikiai jaustis scenoje.

Paskutinė meninio projekto - koncerto daina – **„Rolling in the deep“** – paskutinis autorės koncerto kūrinys, kuris pasirinktas taip pat ne atsitiktinai. Šis kūrinys autorę lydėjo visus ketverius studijų metus. Tai britų atlikėjos Adelės viena iš žinomiausių dainų, pop ir bliuzo stiliaus mišinys. Dainoje pasakojama apie vidinius žmogaus išgyvenimus ir jausmus: kaip žmogus pagaliau atmerkia akis ir lyg per kristalą mato, kaip kitas žmogus jį skaudina.

„There is a fire starting in my heart
Reaching a fever pitch and it is bringing me out the dark
Finally I can see you crystal clear
Go head and sell me out no I will lay your ship bare...“
„Mano širdyje prasidėjo ugnis
Pasiekus aukščiausią lygį sugebėjau išeiti iš tamsos
Pagaliau matau tave visiškai kiaurai
Pirmyn parduok mane, aš nuskandinsiu tavo laivą...“

Autorė ketverius metus labai stipriai dirbo su vokalu, jį tobulino. Jai padėjo dėstytojas Juozas Lygutas ir dėstytojas Gediminas Ramanauskas. Tik pradėjusi studijuoti, autorė turėjo didžiulę scenos baimę, nuolatinį nerimą dėl vokalinų galimybių ir nepakankamo pasiruošimo (plačiau žr. 2.2. poskyrį). Tačiau dėl savęs analizės ir dėstytojų pagalbos, motyvacijos, kvėpavimo meno praktikavimo, laiko ir pasiruošimo planavimo (plačiau žr. 2.3. poskyrį), dabar autorė drąsiai gali atlikti tokius kūrinius kaip šis ir optimaliai jaustis scenoje, nes geba kontroliuoti savo emocijas, nusiteikti pasirodymui.

Apibendrinus meninį projektą-koncertą „Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną“ ir baimių suvaldymo strategijas galima teigti, kad koncertinė veikla yra sudėtingas procesas, kuris reikalauja pastovaus darbo, savianalizės. Ainė Bartašiūtė koncerto metu ne tik demonstravo, kaip drąsiai ir užtikrintai galima jaustis scenoje, bet ir dalijosi savo baimėmis ir jų įveikimo istorijomis. Tai puikiai įrodo, kad muzikos mokytojas privalo būti scenoje / turėti sceninės patirties norėdamas mokytį ar perteikti savo patirtį mokiniams.

IŠVADOS

1. Šiuolaikinio mokytojo profesija yra neatsiejama vaiko ugdymo dalis, todėl svarbu, kad pedagogas į savo profesiją žiūrėtų labai atsakingai. Geras pedagogas dirba iš pašaukimo. Pagrindinis mokytojo profesijos ypatumas yra pastovus tobulėjimas, kompetencijų kėlimas, gebėjimas jas pritaikyti savo profesijoje. Mokytojas turi būti įvairiapusiškas, kvalifikuotas savo srities specialistas, praktikoje naudojantis ne tik įgytas žinias, bet atsakingas, užtikrintai savo nuomonę reiškiantis, nuoširdus, supratingas bei geras draugas mokiniams.

2. Šiuolaikinis muzikos mokytojas yra muzikas, tyrėjas, ugdytojas, vadybininkas, įvairialypė asmenybė, gebanti ugdyti ne tik muzikines žinias, bet ir padedantis formuotis asmenybei. Darbo specifika tuo ir skiriasi, kad muzikos pedagogas moko ne tik klasėje mokomo dalyko, bet ir organizuoja mokyklos renginius, užklasinę veiklą, ruošia mokinius scenai ir konkursams už mokyklos ribų. Todėl muzikos mokytojas turi turėti sceninės patirties ir gebėti ją perteikti mokiniams, mokinius nukreipti tinkama linkme, jiems prireikus pagalbos. Analizuojant mokslinę ir metodinę literatūrą buvo aptikta, kad būtent muzikos mokytojai patiria specifinius baimės išgyvenimus, t. y. scenos baimę.

3. Baimė – tai emocija, kuri mums leidžia pažinti žmogaus vidinį ir išorinį pasaulį. Kiekvienas turime baimių, tačiau visi skirtingai tvarkomės ir reaguojame į jas. Baimės yra mūsų vystimosi dalis, tai padeda žmogui tobulėti ir siekti norimų tikslų. Baimės gali išbalansuoti mūsų mintis ir organizmą. Svarbiausia, norint susitvarkyti su baimėmis, išsikelti sau įgalius tikslus, nepervertinti savo jėgų.

4. Dažniausia muzikos mokytojų baimių priežastis yra vienu ar kitu kompetencijų trūkumas. Tai gali privesti prie baimių ir žemos savivertės, tada žmogui sutrinka nuotaika, savijauta ir pan. Baimės yra natūralus dalykas, nes tai padeda judėti į priekį ir siekti savo tikslų, bet norint, kad jos padėtų, reikia gebėti su baimėmis susitvarkyti. Koncertinė veikla yra neatsikiriama muzikos mokytojo darbo dalis. Labai svarbus gebėjimas visas emocijas paversti į optimalią scenos būseną. Scenos baimę žmogus gali kontroliuoti, bet šis procesas reikalauja pastangų ir nuoseklaus darbo su savimi. Būdų yra įvairių: savęs analizė ir pažinimas, sau realių tikslų išsikėlimas nepervertinant savo galimybių. Neidealizuoti savo tikslų, stengtis kaupti patirtį scenoje, joje būti kuo daugiau. Ugdyti savyje tokias savybes kaip kantrybė ir ištvermė. Nepamiršti pasirengimo proceso, nes tik tikslus pasiruošimas gali leisti jaustis tvirtai scenoje. Svarbiausia suvokti, kad savo kūną ir protą žmogus kontroliuoja pats, todėl dirbant su savimi žmogus gali pasiekti tikslų, kurie galbūt atrodė nepasiekiami.

5. Įgyvendinus meninį projektą ir baimių suvaldymo strategijas jo metu, galima teigti, kad muzikos mokytojo baimės koncertinėje veikloje egzistuoja ir tai reikalauja pastovaus darbo

ir tobulėjimo. Norėdamas įveikti savo baimes, muzikos mokytojas turi gebėti save analizuoti. Gebėdamas pats puikiai jaustis, nuteikti save scenai, mokytojas tikrai bus puikus pavyzdys mokiniams, kurie jaučia scenos baimę.

LITERATŪRA

1. Arlauskienė R. (2009) *Psichologija*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
2. Bagdonas A. (2004). *Mokyklos stresas ir mokyklinė baimė: mokytojų nuomonių tyrimas*. [žiūrėta 2017-04-10]. Prieiga per internetą: <<http://www.biblioteka.vpu.lt/pedagogika/PDF/2004/70/bagdonas.pdf>>
3. Bagdonas A., Merkys G. (2005) Mokytojo kompetencijų ir asmeninių savybių analizė mokyklos baimės raiškos kontekste // *Pedagogika: mokslo darbai* / red M.Barkauskaitė.
4. Balčytis E. (2005). *Kompleksinio muzikinio ugdymo kompetencija*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
5. Balčytis E. (2012). *Muzikinio ugdymo labirintais*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
6. Barkauskaitė M. (2011). *Pedagogika 101*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
7. Clarkson M. (2005). *Kaip įveikti baimes: nežinomybės baimės iki skristi lėktuvu*. Vilnius: Alma littera.
8. Diomšina B., Vyčinienė D. (2002) Vaikų ir paauglių nerimo sutrikimai. *Psichoterapijos kryptys*. Medicina, 38(4):466-470.
9. Duoblienė L. (2009). *Lietuvos švietimo politikos transformacijos: monografija*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
10. Galkienė A. (2009). Šiuolaikinio mokytojo vaizdinys: mokinių požiūris. [žiūrėta 2017-05-15]. Prieiga per internetą: < <http://www.biblioteka.vpu.lt/pedagogika/PDF/2011/101/gal82-91.pdf> >
11. Girdzijauskienė A. (2008) *Aukštesniųjų klasių mokinių dorovinės kultūros ugdymas muzikine veikla: daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija (07S)*/ Klaipėdos universitetas.
12. Geležėlienė S. (2009). Scenos baimės rizika ir jos įveikos galimybės muzikanto – atlikėjo meninės kūrybos procese. [žiūrėta 2017-04-12]. Prieiga per internetą: < [file:///C:/Users/admin/Downloads/1971693%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/1971693%20(7).pdf) >
13. Gudonis V., Šeipūnaitė E. (2008). Pedagogų mokyklos baimės. [žiūrėta 2017-05-13]. Prieiga per internetą: <<http://www.biblioteka.vpu.lt/pedagogika/PDF/2008/92/gudseipun14-23.pdf>>
14. <<<http://www.biblioteka.vpu.lt/pedagogika/PDF/2008/92/gudseipun14-23.pdf>>
15. Hurrelmann K. (2000). Schule macht Lehrer krank-Bielefelder Wissenschaftler warnt. *Koln Extra-Allgemeines*
16. Jovaiša L. (1993). *Edukologijos pradmenys: Studijų priemonė*. Vilnius.
17. Kaip prisijaukinti nerimą (2009) . [žiūrėta 2018-03-16]. Prieiga per internetą:

18. < <https://www.delfi.lt/gyvenimas/psichologija/kaip-prisijaukinti-nerima.d?id=25400937> >
19. Kavaliauskienė V. (1998). *Pedagoginio pašaukimo kriterijus parenkant būsimuosius mokytojus*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
20. Kavaliauskienė V. (2001). *Pedagoginis pašaukimas ir jo ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
21. Kirliauskienė R. (2003) *Emocinės įtampos poveikis ugdant atlikėjus*. Vilnius.
22. Kirliauskienė R. (2005). *Muzikos mokytojo savireguliacija*. Vilnius: VPU leidykla.
23. Kretschmann R. (2000). *Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer – ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen*, Weinheim, Beltz.
24. Lasauskienė J. (2010). *Muzikos mokytojo veikla ir kompetencijos: mokslo studija*. Vilnius: VPU leidykla, 80p. ISBN 978-9955-20-608-8.
25. Lasauskienė J. (2011). *Muzikos mokytojo kompetencijos Europos kvalifikacijų sandaroje*. Pedagogika: mokslo darbai, 102, p. 116-123. ISSN 1392-0340. MLA, C.E.E.O.L., EBSCO Publishing.
26. Legauskas V. (2012). *Socialinė psichologija*. Vilnius: Vaga.
27. Lekavičienė R. (2001). *Socialinės kompetencijos psichologiniai kriterijai ir vertinimas: Lietuvos studentų tyrimas: monografija*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
28. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos pagrindinio ugdymo bendrosios programos. Meninis ugdymas (2008). [žiūrėta 2017-04-13]. Prieiga per internetą: < <http://www.upc.smm.lt/suzinokime/bp/failai/Ivadas.pdf> >
29. Martinkienė G., Šakienė S. (2006). *Pedagogų kvalifikacijos tobulinimo galimybės kompetencijų ugdymosi kontekste*. Klaipėda.
30. Martišauskienė E. (2008) *Šviesos pedagogikos kontūrai: dvasingumo ugdymo pamatai: studijų knyga*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
31. Muzikos mokytojų kompetencijų raiška (2016). [žiūrėta 2017-05-10]. Prieiga per internetą: <<http://socialinisugdymas.leu.lt/index.php/socialinisugdymas/article/viewFile/157/145>>
32. Naviskienė J. (2005). *Emocinio imitavimo metodas*. Muzikos pamokoje. Vilnius: A. Jakšto spaustuvė.
33. Norvaišienė E. (2008) Mokyklos baimė, kaip mokymosi pasiekimus silpninantis faktorius. [žiūrėta 2018-04-20]. Prieiga per internetą: <http://www.nec.lt/failai/5092_Mokyklos_baime_norvaisiene_viesinimui_pagrindinis.pdf>
34. *Pedagogo kvalifikacijos tobulinimo modelis* .(2012). [žiūrėta 2017-03-05]. Prieiga per internetą: <http://www.upc.smm.lt/projektai/pkt/naujienuos/modelis/PKT_modelis.pdf>
35. Piličiauskas A. (1998). *Muzikos pažinimas*. 2 knyga. Vilnius: Vaidas.
36. Riemann F. (2004). *Pagrindinės baimės formos*. Vilnius.

37. Rinkevičius Z. (2005). *Muzikos pedagogika*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
38. Rinkevičius Z. (2006). *Žmogaus ugdymas muzika: monografija*. Klaipėda: Jokūdžio S. leidykla – spaustuvė.
39. Šečkuvienė H. (2000) *Muzikinės patirties vieta muzikinio ugdymo struktūroje*. Pedagogika Vilnius.
40. Vitkauskas R. (2003). *Muzikos mokytojo profesinė savirealizacija: galimybės, prielaidos ir ypatumai*. Vilnius.
41. Zi N. (2000). *Kvėpavimo menas*. Vilnius: Algarvės leidykla.
42. Žilionis J. (2002). Švietimas Lietuvoje XX. A.: Praradimai ir atradimai. [žiūrėta 2018-05-02]. Prieiga per internetą:< <http://etalpykla.lituanistikadb.lt/fedora/get/LT-LDB-0001:J.04~2002~1367156893274/DS.002.0.01.ARTIC> >
43. Петрушин В. И. (2006). *Музыкальная психология*. Москва.
44. Петрушин В. И. (2008). *Психология и педагогика художественного творчества*. Москва: Республика.

PRIEDAI





Maloniai Jus kviečiu,
į Ainės Bartašiūtės meninį projektą
Ketveri metai pakeičiantys kiekvieną,
kuris vyks Gegužės 23 d. 18 val.
Zubovų rūmuose (Aušros alėja 50)