

 Eva Širca

Studeno pri Postojni

Doris Keršič

Pristava pri Mestinju

Anja Slokan

Ljutomer

Učinki Bachovih cvetnih plesov na pozornost, koncentracijo, motivacijo in emocionalno stanje učencev v glasbeni šoli

Effects of Bach Flower Dances on Attention, Concentration, Motivation and Emotional State of Pupils at Music School

Izvleček

Članek predstavlja Bachove cvetne plesne in že izvedene raziskave o njihovih vplivih. V sklopu petmesečnega projekta smo ugotavljali učinke Bachovih cvetnih plesov na učence, ki obiskujejo glasbeno šolo. Osredotočili smo se na učinke plesov na emocionalno stanje, koncentracijo in pozornost ter motivacijo učencev pri inštrumentalnem pouku in skupinskem pouku nauka o glasbi. Spremljali smo tudi motivacijo učencev za izvajanje Bachovih cvetnih plesov. Dobljeni rezultati kažejo, da so Bachovi cvetni plesi na udeležence pozitivno vplivali, predvsem pri koncentraciji in pozornosti.

Ključne besede: inštrumentalni pouk, nauk o glasbi, izboljšanje pozornosti

Abstract

The article presents the Bach Flower Dances and the research that has already been conducted regarding their impact. During a five-month project we assessed the effects of Bach Flower Dances on pupils attending a music school. We focused on how the dances influence the pupils' emotional state, concentration, attention, and motivation during instrumental lessons and during group music theory lessons. We also monitored the pupils' motivation for performing the Bach Flower Dances. The results obtained show that the Bach Flower Dances had a positive impact on the participants, especially with regard to their concentration and attention.

Key words: instrumental lessons, music theory, improving attention

Uvod

Sodoben način življenja in obilica vsakodnevnih opravil pred nas postavljata potrebo po vzpostavljanju čustvene uravnoveženosti in notranjega miru. Sodobni način življenja se kaže tudi v šolskem sistemu, ki je zasnovan tako, da je količina pridobljenega znanja pomembnejša od celostne vzgoje učencev. Učitelji, ki se te problematike zavedajo, iščejo različne rešitve, kako v pouk vnesti dejavnosti, pri katerih se učenci sprostijo in tako učinkoviteje obvladujejo izvajanje učnega procesa. V tem prispevku bomo predstavili uporabo Bachovih cvetnih plesov v glasbeni šoli kot eno izmed možnih sredstev pri vzpostavljanju notranje čustvene stabilnosti in umirjenosti, ki sta osnovni kakovostnemu izvajanju učnega procesa in celostnem (glasbenem) razvoju posameznika. Plese je na temeljih Bachove cvetne terapije zasnovala Anastasia Geng. Dosedanje raziskave uporabe Bachovih cvetnih plesov pri pouku (Pesek, Čagran, 2010; Selimović, Pesek, 2015) so bile izvedene med učenci osnovnih šol in so pokazale pozitivne učinke – v izboljšanju pozornosti, koncentracije in motivacije za delo. V glasbenih šolah tovrstna študija še ni bila izvedena, zato smo naredili raziskavo, pri kateri smo opazovali vplive Bachovih cvetnih plesov na učence pri pouku inštrumenta in nauka o glasbi. Učenci glasbenih šol so pri pouku inštrumenta individualno izpostavljeni, velikokrat tudi pri nauku o glasbi, kar je lahko velik izziv. Učitelj se tako sooča z vprašanji, kako pri učencih doseči motiviranost za učno delo, kako izboljšati pozornost ter koncentracijo pri pouku in kako to ohraniti tudi v stresnih situacijah. Ob tem so učitelji glasbenih šol pri izboru ustreznih strategij prepuščeni sami sebi, saj nimajo dodatne podpore v svetovalnih službah, ki bi usmerjale delo z učenci z raznolikimi težavami pri igranju inštrumenta ali pri pouku nauka o glasbi. V nadaljevanju bomo predstavili Edwarda Bacha in odkritje cvetnih esenc, Anastasio Geng in nastanek Bachovih cvetnih plesov ter opis izvedenega projekta z rezultati.

Edward Bach in odkritje cvetnih esenc

Angleški zdravnik Edward Bach je že v zgodnji mladosti kazal izredno moč volje in vztrajnosti ter sočutje do ljudi in tudi vsega naravnega. Pri šestnajstih letih je pustil šolo in se odločil, da bo delal v livarni svojega očeta, njegov pravi cilj pa je bil zdravniški poklic. Tako je med letoma 1903 in 1906 delal v tovarni, med delom pa opazoval, kako izčrpanost vpliva na zdravje delavcev. Ker ga je delo v tovarni izčrpalo, se je odločil, da bo nadaljeval študij in se tako odločil za medicino. Med študijem je pri knjigah preživel razmeroma malo časa. Veliko raje je bil med bolniki, saj je užival v praktičnem delu. Med opazovanjem je ugotovil, da enako zdravljenje ne ustavi iste bolezni pri vseh bolnikih enako in tako sklepal, da so pri

zdravljenju osebnost posameznika, njegovo čustveno in duševno stanje pomembnejši, kakor njegova telesna simptomatika. Po končanem študiju se je zaposlil kot zdravnik, vendar ga je radovednost gnala naprej, zato se je kmalu posvetil raziskovanju. Prek svojih raziskav je spoznal, da ljudje z enakimi čustvenimi ali vedenjskimi težavami velikokrat potrebujejo enako zdravljenje, ne glede na bolezen. Tako se je preselil na podeželje, kjer je iskal rastline, ki bi pomagale različnim skupinam ljudi. Med poskusi je ugotovil, da se moč rastlin skriva v njihovih cvetovih. Zaradi tega je začel s cvetov nabirati roso, v kateri so se s soncem nabrale njene moči. Z neverjetno intuicijo je odkril 37 cvetnih esenc, 38. esenca pa je povezana s čisto izvirsko vodo. Omenjene esence zdravijo 38 negativnih človekovih stanj in predstavljajo zaključeno celoto (Ramsel Howard, 2005; Weeks, 2008).

Anastasia Geng in nastanek Bachovih cvetnih plesov

Sporočilnost cvetov, ki so del Bachove cvetne terapije, je Anastasia Geng ponesla še nekoliko dlje. Kot plesalka in koreografinja je po ustanovitvi lastne plesne skupine začela ustvarjati ples, povezane z naravo. Mednje sodijo tudi Bachovi cvetni plesi, katerih osnova je latvijsko ljudsko plesno izročilo, preprosti koraki pa odražajo značilnosti posameznih cvetov.

Plesi imajo tudi močno socialno noto, saj se plešejo v krogu, ki je strnjen okrog središča s simbolnim pomenom. Simbolni pomen v središču krožnega plesa predstavlja središče vesolja oziroma vir vesoljne energije, iz katerega plesalci med plesom polnijo primanjkljaj lastne energije ali sproščajo odvečno energijo na telesni, čustveni in duhovni ravni. Pri plesih se uporablja ljudska glasba iz svetovne zakladnice, veliko pa je ljudske glasbe iz Latvije. Anastasia Geng poudarja, da plesi učinkujejo na um, nebesedno komunikacijo, ki poveže plesalce ter jim prinese notranjo umiritev ter omogoča vzdrževanje aktivnosti telesa in srca (Geng, 1999).

Sodelujoči v projektu

Projekt Bachovi cvetni plesi in njihova uporaba v glasbenih šolah sta izvedli Akademija za glasbo Univerze v Ljubljani in Zasebna glasbena šola Arsem, v sodelovanju s podjetjem Savitri, glasbeno-pedagoške dejavnosti, pisanje in izdajanje knjig. Projekt, ki je potekal v obdobju od februarja do vključno junija 2019, sta sofinancirali Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada. V njem smo sodelovali študentje Akademije za glasbo v Ljubljani s smeri glasbena pedagogika in glasbena umetnost Danaja Habjanič, Doris Keršič, Tilen Lancner, Anja Slokan in Eva Širca; pedagoška mentorja doc. dr. Gašper Troha (AGRFT Univerze v Ljublja-

ni) in doc. dr. Katarina Zadnik (Akademija za glasbo Univerze v Ljubljani); ter delovni mentorici prof. Nataša Cetinski (Zasebna glasbena šola Arsem) in izr. prof. dr. Albinca Pesek (podjetje Savitri, glasbeno-pedagoške dejavnosti, pisanje in izdajanje knjig). Pedagoška mentorja sta usmerjala načrtovanje in izvajanje učnega procesa ter delo študentov, spremljala in vodila celoten potek projekta ter vodila sestanke.

Opis in cilji projekta

Cilj projekta *Bachovi cvetni plesi in njihova uporaba v glasbenih šolah* je bil ugotoviti učinke Bachovih cvetnih plesov na emocionalno stanje, pozornost in koncentracijo ter motivacijo za učni proces in načrtovane dejavnosti pri individualnem pouku inštrumenta in skupinskem pouku nauka o glasbi. Pri učencih smo opazovali tudi motivacijo za Bachove cvetne plesne.

Projekt smo izvedli v treh fazah.

V prvi fazi (februar in marec 2019) smo se seznanili z Bachovimi cvetnimi plesi in z njimi povezano Bachovo cvetno terapijo. Študentje smo samostojno študirali literaturo v povezavi z Bachovo cvetno terapijo ter Bachovimi cvetnimi plesi (v nadaljevanju BCP) ter se seznanili z ugotovitvami nekaterih že opravljenih raziskav o učinkih BCP pri otrocih in odraslih. Delovna mentorica dr. Albinca Pesek je pred začetkom projekta vse sodelujoče seznanila z BCP ter z njimi povezano Bachovo cvetno terapijo ter nas naučila plesne koreografije in pomen nekaterih BCP, ki smo jih pri pouku v izvedbeni fazi projekta vodili študenti. Pripravili smo opazovalne protokole za opazovanje posameznih izbranih učencev pri individualnem pouku inštrumenta in skupinskem pouku nauka o glasbi, s štirimi glavnimi področji opazovanja: emocionalno stanje, pozornost in koncentracija, motivacija za učni proces in načrtovane dejavnosti ter motivacija za Bachove cvetne plesne. Odločili smo se, da poleg individualnih opazovanj učencev pri pouku inštrumenta in nauka o glasbi vključimo tudi opazovanje vseh učencev v 1., 2. in 3. razredu nauka o glasbi. Tako smo pripravili anketni vprašalnik za samorefleksijo učencev, ki smo ga v drugi fazi projekta uporabili pri skupinskem pouku nauka o glasbi, namenjen pa je bil tudi posameznim opazovanim učencem. Anketni vprašalnik je vključeval vprašanja o učenčevem počutju med poukom nauka o glasbi (emocionalno stanje), zmožnosti sledenja učiteljevim navodilom, motivaciji do prihodnjega obiska ure in počutju med BCP. Podatke o učenčevem odnosu do plesa nasploh smo pridobili v obdobju začetnega preverjanja stanja učencev, pred izvedbo projekta BCP. Učenci so svoja stališča na posamezna vprašanja ovrednotili na osnovi Likertove lestvice stališč (1–3), kjer je ocena 1 pomenila najbolj negativen odgovor in ocena 3 najbolj pozitiven. Na projektu smo

izvedli preverjanje začetnega stanja pred izvedbo BCP ter vmesnega in končnega stanja po izvedenih Bachovih cvetnih plesih.

V drugi fazi projekta (april, maj in prva polovica junija 2019) smo izvajali Bachove cvetne plesne pri pouku inštrumenta in nauka o glasbi. Sprva je bilo predvidenih 9 tednov opazovanj za vsakega učenca, ki pa smo jih na koncu zaradi izostankov nekaterih učencev razširili na 11 tednov. Študentje smo opazovali osem učencev pri individualnem pouku inštrumenta in pri skupinskem pouku nauka o glasbi. Opazovali smo: 1) 7-letnega učenca 1. razreda kitare in nauka v glasbi (v nadaljevanju NGL), 2) 8-letnega učenca 2. razreda violončela in NGL, 3) 8-letnega učenca 2. razreda kitare in NGL, 4) 9-letno učenko 3. razreda violončela in NGL, 5) 9-letnega učenca 1. razreda saksofona in 3. razreda NGL, 6) 10-letnega učenca 4. razreda kitare in 3. razreda NGL, 7) 10-letnega učenca 1. razreda klarineta in NGL ter 8) 11-letno učenko 2. razreda klarineta in 3. razreda NGL. Poleg individualnih opazovanj učencev pri pouku inštrumenta in nauka o glasbi smo opazovali tudi vse učence 1., 2. in 3. razreda nauka o glasbi in učinke BCP na njihovo emocionalno stanje in učno motivacijo med uro. V prvem tednu druge faze projekta smo izvedli opazovanje izhodiščnega stanja pri osmih opazovanih učencih pri inštrumentalnem pouku in v 1., 2. in 3. razredu NGL. Plesne, ki smo jih vodili študenti, smo med izvedbo projekta izvajali v začetku ali v sredini ure, izbrali pa smo jih glede na potrebe (glede na predviden učinek plesov) in želje učencev ali z žrebom. Vsako uro smo izvedli pozdravni ples (»al achat«) in še en ples ali dva. Učencem smo najprej razložili in demonstrirali korake, nato pa smo skupaj plesali ob glasbi. Pri skupinskem pouku smo plesne izvajali v večjem krogu z držanjem za roke, pri individualnem pouku inštrumenta pa zaradi premajhnega števila plesalcev brez držanja za roke. Po vsaki uri skupinskega pouka so učenci izpolnili zgoraj opisane anketne vprašalnike. Samorefleksije učencev pri pouku nauka o glasbi, ki smo jih pridobili z anketnimi vprašalniki, smo analizirali v vmesni in zaključni fazi izvedbe projekta. S samorefleksijami smo ugotovili, da so tudi na nas študente plesi vplivali zelo blagodejno, nas umirili ter nam omogočili zbrano nadaljnje delo. Obremenitev s plesnimi koraki je postopoma izginila, kar nam je omogočilo večjo osredotočenost na medsebojno povezanost in opazovanje učencev.

V tretji in zaključni fazi projekta smo zbrali in analizirali pridobljene podatke o vplivu BCP v glasbeni šoli. Zbrali in analizirali smo pridobljene podatke z opazovalnimi protokoli osmih opazovanih učencev, anketnimi vprašalniki opazovanih učencev in treh opazovanih razredov nauka o glasbi, analizirali smo tudi samorefleksije študentov, ki smo jih zapisali po vsaki izvedeni fazi projekta.

Rezultati projekta

Učinki Bachovih cvetnih plesov na posamezen razred

Učenci skupinskega pouka nauka o glasbi so plese zelo dobro sprejeli. Večina je med plesi uživala ter se ob plesu sprostita. Analiza podatkov je pokazala, da so dekleta plese sprejela z nekoliko večjim navdušenjem kot fantje. Ker so si učenci med seboj zelo različni, so nekateri plese doživljali v zelo umirjenem stanju, nekateri so bili ob plesu razigrani. Kljub vsemu se je večina učencev po plesu umirila, takrat je bila njihova pozornost na višku, učno delo, ki si ga je zastavila učiteljica NGL pa je nato potekalo nemoteno. Plesni koraki BCP so zelo enostavni ter skladni z glasbo, zato večina učencev ni imela težav s pomnjenjem, kar je še dodatno pripomoglo k večji usmerjenosti na ples. Ta je učence umiril, navdal s pozitivno energijo ter jih podprl pri nadaljnjem delu. V vseh treh razredih smo opazili tudi izboljšave koordinacije plesnih gibov glede na glasbo.

Za razliko od prvega razreda NGL je bilo učencem tretjega razreda nekoliko nerodno, predvsem če sta se morala za roke prijete učenca nasprotnega spola. Tudi ta težava je med izvedbo izginila.

V vseh opazovanih razredih NGL je bil napredek v pozornosti in koncentraciji. Večina učencev je bila najbolj zbrana takoj po izvedbi plesov. Opazili smo, da imajo dekleta večjo stopnjo pozornosti in koncentracije kot fantje. Učenci so iz tedna v teden znova pokazali zanimanje za BCP.

Učenci so skozi anketne vprašalnike poročali, da se večina med učno uro NGL počuti zelo dobro oziroma odlično. Upad pozitivnega počutja je bil razviden le med učno uro, ki je bila namenjena preverjanju in ocenjevanju znanja. Večinoma so ugotovili, da navodilom učiteljice sledijo oziroma z lahkoto sledijo. Večina učencev je prav tako na vprašanje *Ali rad/a plešeš?* odgovorila pritrdilno oz., da komaj čakajo na plese.

Učinki Bachovih cvetnih plesov na posamezne opazovane učence

Analiza dobljenih podatkov po izvedenem projektu je v primerjavi z izhodiščnim stanjem pokazala, da se je pri vseh 8 opazovanih učencih, ki so obiskovali različne inštrumente, povišala stopnja pozornosti in koncentracije.

Iz analize rezultatov smo ugotovili, da so se pri posameznih opazovanih učencih učinki pokazali pri notranji umirjenosti in povišani stopnji čustvene stabilnosti. Plesi so tako učen-

cem pomagali pri sprostitvi in notranji umiritvi, ki sta bili potrebni za dosledno delo na učni uri inštrumenta. Učenci, ki so živahnejši in zgovornejši, so se tako s plesi lažje osredotočili na načrtovan učni proces. Imeli so najvišjo stopnjo koncentracije takoj po izvedbi plesov. Predvidevamo, da so se učinki BCP odražali tudi na drugih učnih področjih glasbenega izobraževanja. Učencu 1. razreda klarineta (10 let) sta se izboljšala ton in tehnika igranja. Pri učenki 2. razreda klarineta (11 let) smo opazili pozitivni napredek pri področju tekočega branja glasbenega zapisa.

Pri učencu 2. razreda violončela (8 let) z visoko stopnjo introvertiranosti smo v začetni fazi projekta opazili pomanjkanje samozaupanja, kar je vodilo v slabo upoštevanje navodil ter slabo držo telesa pri inštrumentu. Po izvedenem projektu smo opazili, da je stopnja samozaupanja narasla, učenec se je notranje umiril, izboljšala pa se je tudi telesna drža pri igranju inštrumenta in povečala sposobnost samoregulativnega učenja. Zaradi izrazitega napredka pri omenjenem učencu predvidevamo, da je na opisano spremembo vplivalo več dejavnikov, poleg BCP tudi igranje v komorni zasedbi, pomoč staršev idr.

Nekoliko manjši napredek na področju motivacije, koncentracije/pozornosti in emocionalnega stanja smo opazili le pri enem učencu. Učenec je po mnenju opazovalcev najbolj izstopal, saj ni pokazal velikega zanimanja za sam učni proces pri inštrumentalnem pouku in nauku o glasbi, nizka raven motivacije pa je izstopala tudi na področju Bachovih cvetnih plesov.

Sklep

Bachova plesna terapija je v slovenskem prostoru dokaj slabo zastopana. Bolj poznane so Bachove cvetne esence. Raziskave na tem področju (Pesek, Čagran, 2010; Selimović, Pesek, 2015), ki so bile izvedene v osnovnih šolah, so pokazale pozitivne učinke v izboljšanju pozornosti, koncentracije in motivacije za delo. Z izvedenim projektom v glasbeni šoli ugotavljamo, da so Bachovi cvetni plesi pozitivno učinkovali, saj se je večini učencev podaljšal čas koncentracije in pozornosti, njihova osredotočenost na samo delo pa se je poglobila. Učenci in učitelji so se med izvedbo plesne terapije medsebojno povezali, kar je prispevalo h kvalitetnejši izvedbi načrtovanega učnega procesa. Negativnih učinkov plesne terapije ni bilo zaznati.

Opazovanja so pokazala, da se učenci z Bachovimi cvetnimi plesi lažje zberejo, saj jih ples umiri in sprosti po vsakodnevni obveznosti ter tako pripravi na osredotočeno delo v glasbeni šoli. V osnovnih in glasbenih šolah se pogosto pojavljajo težave s pozornostjo in koncentracijo učencev, zato

je morda to ena izmed možnih oblik pomoči pri telesnem, duševnem in čustvenem sproščanju učencev ter dvigovanju motivacije za učni proces.

Z rezultati izvedenega projekta lahko potrdimo, da imajo BCP pozitivne učinke na pozornost in koncentracijo, kar kažejo tudi rezultati raziskav, izvedenih v osnovni šoli. Vendar pa moramo ob tem upoštevati tudi druge dejavnike, ki so vplivajo na učni proces v glasbeni šoli in tako posameznikov glasbeni razvoj. Zaradi manka svetovalnih služb v glasbenih šolah ugotavljamo, da so lahko Bachovi cvetni plesi kakovostno sredstvo pri premoščanju različnih težav pri delu s posameznikom ali skupino v glasbenem šolstvu.

Viri in literatura

1. Geng, A. (1999): Bach-Blüten-Tänze. Nemčija: M. Scheffer.
2. Pesek, A., Čagran, B. (2010): Terapevtski vidiki glasbene vzgoje: vloga Bachovih cvetnih plesov v razvoju pozitivnih čustvenih stanj sedem- in osemletnih učencev osnovnih šol. Dostopno na: <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=77819> (3. 7. 2019).
3. Ramsell Howard, J. (2005): The Bach Flower Remedies Step by Step – A complete guide to selecting and using the remedies. Velika Britanija: Random House.
4. Selimović, A., Pesek, A. (2015): Terapevtski aspekti muzičkog odgoja u osnovnoj školi - Bachovi cvjetni plesovi: završni pisan rad. Sarajevo: A. Selimović.
5. Weeks, N. (2008): Nastanek cvetne terapije Edwarda Bacha. Ljubljana: Inštitut za Bachovo cvetno terapijo.
6. Bach Blüten Tänze. Dostopno na: <https://bachbluetentaenze.at/> (3. 3. 2019).

IZ ZALOŽBE ZAVODA RS ZA ŠOLSTVO

Formativno spremljanje v podporo učenju

Prilročnik za učitelje in druge strokovne sodelavce

Prilročnik obsega 7 zvezkov, zbranih v mapi, cena 12,40 €

- Zakaj formativno spremljati
- Nameni učenja in kriteriji uspešnosti
- Dokazi
- Povratna informacija
- Vprašanja v podporo učenju
- Samovrednotenje, vrstniško vrednotenje
- Formativno spremljanje v vrtcu

