

NAPETOST U SVIRANJU KLAVIRA KOD UČENIKA - DJECE

Napetost prilikom sviranja klavira može biti čest problem kod djece koja tek počinju učiti svirati klavir, a može se pojaviti i kod onih koji već duže vrijeme sviraju.

Napetost može imati fizičke, emocionalne i psihološke uzroke pa ću o svakom uzroku ponešto reći kako bi roditeljima, učiteljima i na kraju mladim glazbenicima bilo od pomoći.

FIZIČKI UZROCI NAPETOSTI

Fizička napetost često se pojavljuje zbog nepravilnog držanja tijela i pogrešne tehnike sviranja.

Djeca često, (posebno mlađa) nemaju razvijenu svjesnost o pravilnom držanju tijela, a mala djeca prirodno još nemaju dovoljno razvijenu mišićnu kontrolu.

Ako dijete sjedi prenisko ili previsoko za klavirom to može dovesti do nepravilnog položaja ruku, ramena i leđa, što uzrokuje napetost u mišićima.

Pravilno držanje tijela i položaj ruku ključni su za prevenciju napetosti, pa je važno naučiti i redovno kontrolirati položaj sjedenja za klavirom.

EMOCIONALNI I PSIHOLOŠKI UZROCI NAPETOSTI

Osim fizičkih aspekata, emocije i psihološki efekti, također mogu igrati veliku ulogu u pojavi napetosti kod djece dok sviraju klavir.

Strah od pogreške, osjećaj nesigurnosti ili pritisak za postizanjem visoke razine izvedbe često su prisutni kod mladih pijanista, osobito tijekom priprema za nastupe, ispite ili natjecanja.

Djeca koja su perfekcionista ili koja se boje neuspjeha mogu biti podložnija napetosti, jer često žele postići „savršenstvo“ u izvedbi, a svaki mali propust može izazvati frustraciju i dodatnu anksioznost.

Pored toga, reakcije roditelja i učitelja mogu utjecati na to koliko će se dijete osjećati opušteno ili napeto tijekom sviranja.

Ako su očekivanja previsoka ili su povratne reakcije negativne, dijete može razviti otpor prema sviranju i osjećati stalnu napetost kad god je za instrumentom.

UTJECAJ TEHNIKE NA NAPETOST

Tehnika sviranja klavira usko je povezana sa napetošću. Nepravilna tehnika kao što je previše stisnuta ruka, pogrešan položaj prstiju ili prejak pritisak na tipke može dovesti do naprezanja mišića i dugotrajne napetosti.

Na primjer, ako dijete svira sa previše sile, prsti će mu se brzo umoriti, a to može rezultirati nelagodom i smanjenim užitkom u sviranju.

Djeca koja ne razviju pravilnu tehniku od početka su sklona napetosti jer njihovo tijelo reagira na nelagodu često nesvjesno.

Stručnjaci - klavirski pedagozi – naglašavaju važnost upotrebe pravilne tehnike, poput oslobađanja težine ruku i korištenja cijelog tijela umjesto forsiranja prstiju. S time dolazi i bolja kontrola koja pomaže djeci da sviraju opuštenije i s manje napetosti.

VAŽNOST VJEŽBANJA OPUŠTANJA I PRAVILNOG DISANJA

Vježbe disanja i opuštanja mogu biti vrlo korisne za mlade pijaniste, posebno one koji se bore sa anksioznošću ili napetošću. Prije vježbanja ili nastupa, dijete može odvojiti nekoliko minuta za duboko disanje i fokusiranje na opuštanje tijela. Također, kratke pauze između vježbanja pomažu da se mišići odmire, što sprečava nakupljanje napetosti. Svjesno opuštanje mišića ramena, ruku i šaka može postati korisna navika za svakodnevno sviranje.

ULOGA UČITELJA I RODITELJA U SMANJENJU NAPETOSTI

Učitelji i roditelji igraju ključnu ulogu u pomaganju djetetu da prevlada napetost pri sviranju klavira. Dobar učitelj pažljivo promatra tijelo učenika i traži znakove napetosti, te prilagođava nastavu kao bi djetetu osigurao podršku.

Pozitivan i strpljiv pristup u učenju pomaže djetetu da se osjeća opušteno i da postepeno razvija samopouzdanje.

Roditelji bi trebali izbjegavati kritiziranje ili stvaranje pritiska za postizanje visokih rezultata. Umjesto toga, podrška, pohvala i realna očekivanja omogućavaju djetetu da doživi sviranje klavira kao nešto zabavno i opuštajuće a ne kao obvezu koja stvara napetost.

Razumijevanje svih ovih uzroka i rad na njihovom rješavanju ključni su za razvoj zdravog odnosa prema sviranju klavira,

Djeca koja od malih nogu uče pravilne tehnike i imaju podršku učitelja i roditelja, lakše će se opustiti, uživati u glazbi i dugoročno razvijati svoje posebne glazbene vještine s puno manje stresa.

„Glazba koja teče iz opuštenosti ima snagu da dotakne srce, a ona koja dolazi iz napetosti samo dopire do uha“