

Робота музичного керівника в умовах воєнного часу вимагає надзусиль. Пропонуємо відновити ваше психологічне здоров'я, активізувати творчий потенціал та поповнити внутрішні ресурси за допомогою дієвих технік. Їхню результативність підтвердили учасники численних майстер-класів та курсів підвищення кваліфікації. Для того щоб практикувати ці техніки, вам не знадобиться багато часу, а результат відчуєте одразу



Тетяна Строгаль,
доцент кафедри теорії та історії
музики факультету мистецтв
НПУ імені М. П. Драгоманова,
психолог, музичний терапевт,
канд. пед. наук

Активізуйте творчий потенціал в умовах війни: сім дієвих технік

Творчий потенціал музичного керівника є основою його професійної майстерності. Нові реалії життя потребують не лише креативних методичних підходів, технік, прийомів, а й розвитку психологічної та арт-коригувальної компетентностей. Обидві компетентності варто розглядати в єдиному векторі, оскільки вони доповнюють одна одну та дають можливість музичному керівнику працювати та розвиватися як фахівцю в надскладних умовах. Розглянемо детальніше, що це за компетентності.

Арт-коригувальна компетентність — здатність розуміти й творчо самовиражатися у сфері музичного, образотворчого та інших видів мистецтва. Ця здатність формується під час того, як людина:

- * сприймає твори різних видів мистецтва та їх практично опановує — розвивається, вдосконалюється;
- * шукає шляхи виходу зі складних життєвих ситуацій;
- * підвищує рівень психологічної культури;
- * застосовує профілактику емоційного вигорання за допомогою арт-терапевтичних практик.

Психологічна компетентність — пропорційна сукупність професійних, комунікативних та особистісних якостей педагога. Вони забезпечують не тільки загально-професійну підготовленість, а й високий рівень професійної самосвідомості, уміння керувати своїми психічними станами.



Активізація творчого потенціалу музичного керівника сьогодні можлива за умови, що в нього на високому рівні розвинені відповідні компетентності.

Творчий потенціал музичного керівника розкривається через творчу активність. Вона сьогодні передбачає не лише дидактичні та розвивальні функції, а й має бути **спрямована на збереження власного здоров'я та розвиток психологічної культури**. Розглянемо сім технік, які допоможуть педагогу в цьому.

Мої творчі ідеї

Запишіть на листочку свої найвдаліші проекти — іспити, концерти, виступи вихованців, методичні розробки тощо. Згадайте, які емоції ви відчували в кожному випадку, коли вам усе вдавалося? Запишіть власні враження.

Розмістіть усе, що написали, на аркуші А4. Додайте фото, замалюйте порожній простір улюбленими кольорами, заповніть вирізками з журналів тощо. Коли колаж буде готовий, розмістіть його на видному місці на два тижні.

Протягом цього періоду записуйте нові творчі ідеї, які у вас виникають, навіть якщо вони здаються фантастичними. Через два тижні проаналізуйте записані ідеї й оберіть із них три, які реалізуєте найближчим часом.

Музична лабораторія

Уявіть собі, що ви у надточній висококласній лабораторії. У вас є завдання: створити сучасного творчого музичного керівника, який відповідає вимогам часу. Ви берете пробірку й починаєте туди «доливати» складники. Що, на вашу думку, сюди має потрапити? Сміливо додавайте все, що вважаєте за необхідне.

Зіграйте, як звучить «суміш», яка стала результатом вашого експерименту. Пофантазуйте, як ви будете її використовувати: вип'єте, намастите тіло, будете вдихати чи просто дивитися на колір?

Щеплення

Напишіть на папері, які три події навіюють вам найбільший страх.

Увімкніть музику. Хай це буде музика, яка відповідає вашому емоційному стану. Наприклад, Антоніо Вівальді (*Antonio Vivaldi*), концерт «Пори року», «Зима». Уявіть, що ці події вже сталися. Подумки проскануйте своє тіло: у яких його частинах відчуваєте дискомфорт? Вам потрібно максимально чітко запам'ятати, як ваше тіло реагує на стрес.

Зробіть п'ять — шість глибоких вдихів та видихів. «Струсіть» із себе негативні образи.

Повторення цієї вправи дасть змогу зрозуміти, як тіло реагує на стрес та як керувати власними тілесними патернами. Отже, ви отримуєте «щеплення від стресу» — коли щось негативне трапиться, швидкість вашої реакції та володіння тілом будуть на висоті.

Позитивні точки

Вправа сприяє розвитку пам'яті, допомагає зосередитися, послаблює емоційне навантаження й допомагає знайти вихід із заплутаної ситуації.

Згадайте, коли ви виходили зі складної ситуації переможцем. Візьміть кілька предметів, які символізують для вас ці перемоги та розмістіть на підлозі. Тепер рухайтесь від «точки до точки», згадуючи, як саме ви впорались із ситуацією. Можна похвалити себе. Якщо важко згадати, масажуйте скроні середніми пальцями та повторюйте собі: «Я з усім упораюся легко».

Увімкніть музику, яка дарує спокій особисто вам. Зробіть кілька глибоких вдихів та видихів.

Написання власного імені в просторі

Заплющте очі. Згадайте власне ім'я: як воно звучить? Як називають вас родичі, близькі, друзі? А як ви хотіли б, щоб вас називали? Накресліть своє ім'я в просторі, використовуючи різні частини тіла. Відчуйте, як тіло реагує на кожний звук вашого імені.

Запишіть свої відчуття.

Карта руху

Підготуйте кілька предметів, які для вас символізуватимуть важливі події у вашому житті. Надайте кожному предмету певного значення. Наприклад: м'яч — мій вдалий виступ на методичному об'єднанні, коробочка — народження дитини, іграшка — перший успіх у роботі з групою дітей тощо. Вигадайте важливі для себе події. Розмістіть на підлозі предмети. Кільком предметам надайте значення ваших майбутніх перемог. Під музику рухайтесь від предмета до предмета, відстежуючи свої відчуття.

Що ви зрозуміли?

Наскільки простим був ваш шлях?

Де було найскладніше? Як гадаєте, чому?

Як можна зробити цей шлях максимально комфортним і цікавим? Запишіть.

Спільний акорд

Візьміть два будь-яких предмети. Уважно їх розгляньте. Знайдіть спільні та відмінні риси. Чим вони схожі та чим відрізняються: колір, запах, смак, призначення, розмір тощо?

Спробуйте об'єднати два предмети за допомогою музичного акорду. Що у вас вийшло? Проаналізуйте.

Намалюйте «спільний акорд» за допомогою олівців або фарб.

Запропоновані техніки можна виконувати кілька днів, повторюючи ті, які сподобались найбільше. Після опрацювання цих технік можна розпочинати ознайомлення із техніками музичного коучингу*.



* Див. статтю Т. Строгаль «Музичний коучинг. Із чого починати» на с. 7.