

Rozvíjení emoční odolnosti žáků skrze výuku umění

JARMILA KUBÁŇKOVÁ

Jak jsem se již přiznala v jednom z předchozích čísel tohoto časopisu, učitelé ZUŠ jsou v hovorech na Lince pro rodinu a školu 116 000 obvykle motivovaní pomáhat svým žákům daleko nad rámec výuky v daném odvětví umění. A současně se někteří z nich trochu omlouvají, že zavolali, protože mají dojem, že oni nejsou ta správná „škola“, protože se se svými žáky věnují „jen“ výtvarce nebo hře na nástroj, čímž se drtivá většina jejich žáků stejně nebude jednou živit. Chci vás ujistit, milé pedagožky a milí pedagogové, že jste rozhodně ta správná škola. A že vaši žáci s vámi a uměním potřebují trávit čas, a to nejen kvůli umění zachycení perspektivy nebo transpozice pomocí kvintového kruhu.

Na Lince pro rodinu a školu 116 000 za sebou máme tisíce hovorů s lidmi, kteří si neumějí poradit se svými pocity a nechají se jimi vláčet, i když jim mnohdy tyto plačtivé nebo hněvivé výbuchy ničí osobní, rodinný i pracovní život. A když s nimi probíráme, co by pro sebe mohli udělat, aby prostor kolem sebe nezahltili mohutnými a žhavými emočními erupcemi, tak občas dojdeme i k tomu, že kromě děláni dřepů nebo bouchání (ideálně do boxovacího pytle) by také mohla pomoci nejen oblíbená hudba do sluchátek, nebo dokonce i zpěv společně s interpretem.

Takže, pokud vaši žáci zažijí (neboť vy jim dáte tu příležitost), že

- poslech / produkce určité hudby jsou schopny změnit aktuální emoční rozpoložení,
- určité barvy / tvary / kompozice v nich budí / mírní určité pocity,

tak i když se nestanou významnými umělci, tak si třeba pro sebe najdou oblíbený hudební žánr / umělecký předmět, kdy pohled na něj jim pomůže důstojně zvládnout zahlcující emoce. A to bude pro jejich další život a schopnost zvládnání krizových situací výborná zkušenost.

Vedle zkušenosti, že i pouhé „vystavení se“ umění, popř. jeho (re) produkce umí pozměnit aktuální pocity, má umění mnoho dalších skvělých výchovných aspektů, z nichž bych v tomto článku ráda zmínila ještě jeden – pojmenování a zobrazení emocí.

Na Lince pro rodinu a školu 116 000 nám často trvá velmi dlouho, než se společně s volajícím dobereme toho, co vlastně cítí, resp. jaký pocit v nich daná událost vyvolala. Přičemž pojmenovat tyto pocity je podstatné. Teprve ti, kteří vědí, zda jsou našťvaní / smutní / zmatení, mohou najít cestu, co a jak udělat, aby se jejich situace zlepšila.

Takže, pokud vaši žáci zažijí (neboť vy jim dáte tu příležitost), že

- vedle „dobrý“ a „špatný“ existují i přesnější popisy emočních stavů jako „smutek“, „veselost“, „překvapení“, „odpor“ atd.,
- tyto emoční stavy lze vyjádřit, a i v umění už dokonce byly vyjádřeny mnohokrát, tak se jednak nebudou muset stydět za to, že něco podobného cítí taky (protože asi byl někdy smutný a našťvaný i můj oblíbený umělec, když tenhle stav tak hezky zachytil ve svém díle), a jednak zjistí, že i oni mohou svoje emoce vyjádřit – namalovat je, zazpívat, zahrát, tj. nemusí je v sobě dusit, resp. zůstat s nimi sami. A zachytit a pojmenovat své emoce a umět je vyjádřit (tj. dostat ze sebe) je pro naše psychické zdraví velmi podstatné.

Rozumím tomu, že pokud vaše žáky naučíte výše zmíněné dovednosti, před vedením vaší školy, vaším zřizovatelem i veřejností to pravděpodobně „neprodáte“, zatímco umístění v jakékoliv soutěži vaši práci „prodá“ samo. Za Linku pro rodinu a školu 116 000 vás však chci povzbudit, abyste se věnovali i těmto neměřitelným dovednostem. Ještě nikdy nám nevolalo dítě nebo dospělý kvůli tomu, že se nenaučilo správný prstoklad a kvůli tomu jeho život nestojí za nic. Ale už jsme hovořili se spoustou lidí, kteří měli pocit, že všichni kolem nich jsou šťastní a oni jediní cítí smutek a beznaděj a stydí se za to. Moc rádi ve vás budeme mít spojence při změně tohoto stavu.



Mgr. Jarmila Kubáňková, Ph.D.,
metodička služeb 116 000 a 116 123,
statutární zástupkyně Cesta z krize,
z. ú.



Linka pro
rodinu a školu