

JAK ROZWIJAĆ PAMIĘĆ MUZYCZNĄ?

– referat opracowany przez Annę Wojtowicz –
nauczyciela klasy fletu PSM I st. we Wschowie.

Wstęp

W historii ludzkości znajdziemy wiele przykładów osób z tzw. super pamięcią.

W I w. p. n.e. żył znakomity mówca, filozof i poeta rzymski – Marek Tyliusz Cynceron. Oprócz wielu osiągnięć w dziedzinie filozofii, literatury i polityki – zasłynął z niezwyklej pamięci. W ówczesnym liczącym kilkadziesiąt tysięcy mieszkańców Rzymie, potrafił rozpoznać każdego obywatela i wymienić jego nazwisko.

Na przełomie XVIII i XIX wieku żył kardynał Giuseppe Mezzofanti. Był on bibliotekarzem watykańskim. Miał niesamowitą pamięć. Biegłe władał pięćdziesięcioma językami, tłumaczył teksty w 114 językach, znał również 72 dialekty.

Żyjący w XX wieku amerykański generał Georg Marshall również posiadał niezwyklej pamięć. Podczas konferencji najpierw wysłuchiwał wszystkich pytań dziennikarzy, nie robiąc przy tym żadnych notatek, a następnie odpowiadał na te pytania zachowując kolejność pytających.

Zastanawiamy się jak to możliwe, że niektórzy posiadają tak niezwyklej zdolności. Przeciętny człowiek żeby cokolwiek zapamiętać używa kalendarzy, notesów, książki telefonicznej itp. Żyjemy w przeświadczeniu, że mamy złą pamięć, a wcale tak nie jest.

Okazuje się, że bez względu na wiek, wykształcenie i doświadczenie życiowe mamy wspaniałą, nieograniczoną pamięć. Zastanawiamy się, skąd w takim razie takie trudności z zapamiętaniem wielu rzeczy. Dzieje się tak dlatego, że nie wiemy jak działa nasza pamięć i nie postępujemy zgodnie z naturalnymi mechanizmami jej działania. Dzieci używają pamięci instynktownie, zgodnie z jej naturalnymi mechanizmami. Niestety z czasem zatracamy naszą naturalną zdolność zapamiętywania. Co zatem zrobić? Wielu z nas przyjmuje tak zwaną taktykę zakuwania, Niestety jest to pamięć krótkotrwała. Zamiast zakuwać należy zatem stosować mnemotechniki, czyli szybkie techniki pamięciowe. Zainteresowane osoby odsyłam do publikacji Andrzeja Bubrowieckiego pt. „Techniki pamięciowe dla każdego”.

Czynniki niezbędne do nauki

Do nauki, podobnie jak do innych czynności, potrzebna jest motywacja. **Motywacja** to psychiczny i fizjologiczny stan pełnej gotowości i chęci do wykonywania określonego zadania. Jak zmotywować się do wykonywania trudnych czynności?

Oto kilka sposobów, które mogą nam to ułatwić:

1. Wyznaczenie celu – przed przystąpieniem do wykonywania czynności, należy zastanowić się co chcemy osiągnąć.
2. Wizualizacja osiągniętego celu – należy zobaczyć efekt swojej pracy, poczuć przyjemność wynikającą z dobrze wykonanego zadania.
3. Zastanowienie się nad korzyściami np. nauczenie się czegoś nowego, nagroda, radość bliskiej osoby, wolny czas po wykonaniu zadania.
4. Zaplanowanie tego co jest do zrobienia – pozwala to na ujrzenie całego procesu, nie tylko efektu. Warto uświadomić sobie poszczególne etapy dochodzenia do celu. Zaplanowana czynność nie będzie wydawała się tak trudna, gdy wykonywać ją będziemy etapami. Można wówczas śledzić etap pracy i określić jak daleko jeszcze do osiągnięcia całkowitego celu.
5. Pozytywne nastawienie do zaplanowanej czynności – myśląc, że mamy radę, zaplanowane czynności wydają się łatwiejsze, możliwe do wykonania. Nastawiając się na sukces – osiągamy go.

Oprócz motywacji ważne jest również **przygotowanie do nauki**. Nie należy rozpoczynać pracy będąc zmęczonym, rozdrażnionym czy zdekoncentrowanym. Ważna jest również ogólna kondycja organizmu. Ciało i umysł wzajemnie na siebie wpływają. Należy zdrowo odżywiać się, pić dużo wody, która jest niezbędna do prawidłowej pracy układu nerwowego. Warto pamiętać również o wentylacji pomieszczenia, w którym będziemy się uczyć.

Jak uczyć się muzyki?

Pamięciowe opanowanie utworu muzycznego wymaga od nas wiedzy, doświadczenia muzycznego, pamięci słuchowej oraz kontroli ruchu palców. Aby łatwiej zapamiętać utwór należy go dobrze rozczytać. W nauce pomaga nam również umiejętność słyszenia tego, co widzimy w nutach. Często młodzi muzycy nie mogą nauczyć się czegoś na pamięć, bo myślą tylko o zapisie nutowym, a nie potrafią usłyszeć melodii. Jeżeli uczeń ma problem ze słuchowym wyobrażeniem sobie utworu, można zaproponować mu słuchanie czyjegoś wykonania, z równoczesnym obserwowaniem nut. Czynność tę może powtarzać kilkakrotnie, aż uda mu się usłyszeć muzykę bez grania i patrzenia w nuty. Następnie może próbować zagrać z pamięci. Opanowywany pamięciowo

utwór należy grać w wolnym tempie, w razie wątpliwości przeanalizować tekst muzyczny – zastanowić się jaka jest linia melodyczna, harmonia.

Jak wspomniałam wcześniej, w zapamiętywaniu muzyki, pomocne jest doświadczenie muzyczne. Łatwiej jest zapamiętać fragment utworu, jeżeli wiemy jak jest zbudowany – widzimy gamę, trójdźwięk, modulację do innej tonacji itd. Ucząc się utworu muzycznego, można starać się zapamiętać rysunek linii melodycznej, interwały, pojedyncze nuty, które zmieniają na przykład kierunek pochodzenia gamowego. Wykorzystując wiedzę muzyczną, wyobrażamy sobie to, co mamy zagrać, a popełniając błąd – słyszymy go.

Podczas nauki konieczne są przerwy, nie jesteśmy w stanie zbyt długo skupić się na wykonywaniu jednej czynności. Ważny jest również proces powtarzania i utrwalania opanowanego materiału.

Aby łatwiej opanowywać pamięciowo utwory muzyczne, należy również dbać o zdrowie i higienę życia.

Podsumowanie

Ucząc się utworów muzycznych na pamięć starajmy się przestrzegać kilku zasad:

- bądźmy wypoczęci i zrelaksowani
- motywujmy się do pracy
- dokładnie rozczytajmy utwór
- słuchajmy tego, co gramy
- wyobrażajmy sobie muzykę
- analizujmy ją
- róbmy sobie przerwy
- utrwalajmy opanowany materiał

Osoby, które jeszcze bardziej chciałyby pogłębić wiedzę na omawiany przeze mnie temat, zachęcam do zaznajomienia się z wymienioną poniżej literaturą:

- Anderson J. R., (1998): *Uczenie się i pamięć. Integracja zagadnień*, Warszawa, WSiP.
- Manturzevska M., Kotarska H., (1990): *Wybrane zagadnienia z psychologii muzyki*, Warszawa, WSiP.
- Sloboda J. A., (2002): *Umysł muzyczny. Poznawcza psychologia muzyki*, Warszawa, AMFC.
- Zimbardo Ph., G., Gerrig R., J., (2006): *Psychologia i życie*, Warszawa, PWN.
- Zwolińska E., Jankowski W., (1995): *Teoria uczenia się muzyki według Edwina E. Gordona*, Bydgoszcz – Warszawa.

Mam nadzieję, że zebrane przeze mnie i przedstawione Państwu metody nauki, będą pomocne w codziennej pracy. Tego życzę wszystkim bardzo serdecznie.

Anna Wojtowicz