

Zpíváme s dětmi

Zpěv působí. Ukazuje svůj účinek na nás, kteří zpíváme, i na těch, kteří náš zpěv poslouchají. Zpěv nepředstavuje jen jakýsi estetický přírůstek k našemu životu, zpěv je jedním z přirozených projevů života (way of life). Mnoho odborníků z různých oborů, ale také mnozí rodiče si kladou otázku, proč dnes tak málo děti zpívají. Není to tím – jak se také mnozí domnívají, že by se dnes děti rodily s menšími hudebními schopnostmi. Spíše se změnily jejich zájmy a také společenské podmínky, ve kterých tyto děti vyrůstají¹. Z našeho prostředí mezilidských vztahů tak mizí určitá kvalita, která je se zpěvem spojená. Děti, ale i dospělí, mají čím dál méně osobních zkušeností s emocionální rezonancí, s pozitivním citovým naladěním se na sebe navzájem. Každý, kdo pravidelně zpívá s ostatními lidmi (ne na výkon, nýbrž jen tak pro radost!), dobře ví, o co jako lidé přicházíme, když přestáváme o kulturu zpěvu pečovat.

Zde uvádím některé důvody, které lidem ztěžují nebo dokonce znemožňují přístup k objevování a využívání vlastního hlasu při zpívání:

V **médiích** vidíme a slyšíme téměř výhradně **zpěváky sólisty**, kteří za své úspěchy vděčí často spíše nákladné technice a dokonale vyladěné jevištní show. Média nám zprostředkovávají poselství: „Kdo není perfektní, ten se ztrapňuje a bývá zesměšňován.“²

Negativní účinek na naše pěvecké sebevědomí mělo také to, když nás učitelé hudební výchovy za **naš pěvecký výkon ve škole hodnotili**, ať už známkami nebo větami typu: „Nezpívej, kazíš nám to“, „z tebe zpěvák nikdy nebude“, „nemáš hudební sluch“, apod. Dospělých lidí, kteří jsou v tomto ohledu zakomplexovaní z dob své školní docházky, je smutně obrovské množství. Bohužel podobné výroky prý tito lidé slýchávali často také z úst vlastních rodičů či prarodičů (*pro zajímavost: v důsledku těchto postojů došlo během několika generací k tomu, že například v Německu dnes pouhých 15 – 20% učitelek v mateřských školách je schopno vést děti ke zpěvu!!!*).³

Oceňovanou hodnotou v naší společnosti je **spíše kontrola než nadšení a citové vytržení**. Kdo zpívá, ten ukazuje své emoce a svoji citlivost. Děti toto dokáží zvláště dobře vycítit. V běžném každodenním provozu zažívají převážně situace, kdy jsou lidské city spíš drženy „pod pokličkou“. Mezi dospělými mají jen málo vzorů – ti totiž sice mluví o tom, jak je hudebnost pro všeobecné vzdělání důležitá, když je ale například na školní oslavě vyzvete, aby se přidali ke společnému zpěvu, jen se rozpačitě chichotají.⁴

Hudební smog – toto slovní spojení se dnes už celkem běžně užívá pro označení skutečnosti, že naše prostředí, ve kterém se každodenně pohybujeme, je „znečištěno“ nejen nečistotami ve vzduchu, ale také velkou mírou různých zvuků a hluku (*v encyklice Laudato si se píše o akustickém a vizuálním znečištění*). Děti jsou převážně v roli hudebních konzumentů, nezbývá jim téměř žádný prostor pro vlastní zpívání a muzicírování. Nutno pak dodat, že žije-li dítě nepřetržitě v takto akusticky zamořeném prostředí, je pro něj možná dokonce lepší ticho než jakákoliv (byť i aktivně produkovaná) hudba. Proč? Protože abychom mohli hudbu skutečně vnímat či „dělat“, musíme být nejprve schopni vytvořit v sobě vnitřní ticho.

¹ (Tichá, 2005)

² (Romberg, 2007)

³ (Adamek, 2009)

⁴ (Romberg, 2007)

Každý člověk má dar zpívat. Lidé to věděli v minulých desetiletích a stoletích jaksí intuitivně. A proto zpívali. Dnes potřebujeme, aby nám všechno, na co dříve stačil selský rozum a tradicí předávaná moudrost předků, potvrdila a případně také vysvětlila věda. Tak tedy:

Co říká věda o účincích zpívání

Zpěv je podle nejnovějších poznatků pro člověka doslova „řečí citů“. Zpěv je pro člověka právě tak existenciálním projevem jako řeč. Proč? Abychom byli schopni myslet, musíme se nejprve naučit mluvit. Podobně, máme-li být schopni cítit – zejména soucítit (být schopni soucitu s druhým člověkem), musíme se (na)učit zpívat.⁵

Stejně jako se učíme v dětství mluvit, učíme se také zpívat. Nikoho by určitě nenapadlo, aby malému dítěti, které se pokouší tvořit z prvních slabik jednoduchá slova, řekl: „Nejde ti to, nemáš talent, raději to nezkoušej.“ Dítě se učí tím, že to zkouší, a také tím, že napodobuje své starší sourozence nebo dospělé. Stejně tak je tomu se zpěvem. První náznaky zpěvu je třeba brát stejně vážně jako první pokusy dát dohromady slova. To znamená, že máme zpěv u dětí podporovat v jeho počáteční nedokonalosti, nehotovosti.

Z hlediska **endokrionologie** je zpívání prospěšné proto, že při zpěvu dochází ke zvýšení hladiny hormonu oxytocinu, kterému se také říká „hormon lásky a důvěrných vztahů“. Tento hormon vyvolává pečující emoce a pocity lásky. Dalšími hormony, jejichž zvýšenou tvorbu během zpěvu vědci zjistili, jsou serotonin (v našem těle navozuje stav vnitřního klidu, spokojenosti, tlumí depresi, strach a agresivní nálady), noradrenalin (antidepresivum) a beta-endorfin (způsobuje stavy euforie, tlumí bolest). Dochází také ke snižování hladiny stresových hormonů adrenalinu a kortizolu a blokuje se vylučování testosteronu (hormonu agrese).⁶

Neurovědecké studie ukazují stále zřetelněji, že hudba je pro lidský mozek takřka elixírem života, protože jedinečným způsobem podporuje neuronální síť.

Důležitost zpěvu pro zdravý životní styl potvrzuje také **hudebně pedagogický výzkum** (provedený například v Německu, Švýcarsku, Rakousku a USA). Jaké jsou výsledky těchto výzkumů?

- Rozšířená hudební výchova představuje **prevenci násilí, podporuje sociální kompetence a schopnost reflexe**.
- Z hudebně orientované výuky na základní škole profitují **děti ze sociálně znevýhodněného prostředí**. Tyto děti jsou zpravidla málo podporovány po kognitivní stránce. Muzicírování pro ně může znamenat opravdovou šanci.
- Rozšířená hudební výchova konečně **podporuje inteligenci**. Po čtyřech letech intenzivního aktivního muzicírování dojde k explozivnímu nárůstu IQ u „múzických“ dětí, z čehož mají zisk především děti ze sociálně znevýhodněného prostředí.⁷

Z výše uvedených působivých výsledků lze učinit závěr, že nabídka rozšířených hudebních činností je tou nejlepší formou sociální politiky – s dalekosáhlými důsledky na mnoho let dopředu.⁸

⁵ (Adamek, 2009)

⁶ (Bossinger, 2006)

⁷ (Bastian, 2001)

⁸ (Bossinger, 2006)

Na co dát pozor, když s dětmi zpíváme

Dbát na to, abychom zpívali s dětmi **písničky v pro ně přirozené poloze**. Mnoho učitelů zpívá v pro ně pohodlné nízké poloze, která však neodpovídá možnostem dětského hlasu. Hlasový rozsah dětí podle věku je přibližně následující⁹:

kojenci	g1-c2
předškolní věk	f1-e2
mladší školní věk	c1-f2
nad 10 let + puberta	a-a2

Nepřehlušovat zpěv hudebním doprovodem – děti se pak neslyší (nevnímají sami sebe!), a nemohou se například přidat k sousedovi-dobrému zpěvákovi, který by za normálních okolností mohl být pro dítě pěveckou oporou. Dalším důsledkem příliš hlasitého doprovodu je skutečnost, že děti pak také svůj zpěv zesilují a snaží se vyrovnat hlasitému nástroji. Tím dochází k namáhání hlasivek, což může vést až k jejich poškození. Kromě toho při nuceném hlasitém zpěvu dochází k zapojování hrudního hlasového rejstříku, a tak se ztrácí pěkná zvonivá barva dětských hlasů. Ideálem toho, jak by měl správně dětský hlas znít, je právě hlas tvořící tóny za účasti tzv. hlavové rezonance.

Nikdy nenutíme děti vědomě zesilovat! Zejména pokud máme ve skupině děti, které nejsou zvyklé pravidelně zpívat – cesta k rozezpívání nezpěváků vede nejprve přes návyk měkkých začátků tónů a objevování vlastního hlasu bez přítomnosti jakéhokoliv napětí (v hrtanu, v čelistech, v jazyce, atd.). Hlasitý zpěv bez odborného pedagogického vedení může vést k tomu, že si děti zautomatizují nesprávné návyky v podobě zatuhnutí různých částí těla – tyto návyky se pak v pozdějším věku velmi obtížně odnaučují! Zejména dbáme na to, aby melodie, které klesají pod tón f1, děti nezesilovaly. Pak by opět došlo k převládnutí hrudního rejstříku v hlase a bylo by nebezpečí, že ho děti budou používat i při zpěvu ve vyšších polohách.

Literatura:

Adamek, K. (březen 2009). *Singen ist zukunftsweisend*. Získáno 2. listopad 2016, z [www.karladamek.de: http://www.karladamek.de/files/pdf/Forschung/Singen-ist-zukunftsweisend.pdf](http://www.karladamek.de/files/pdf/Forschung/Singen-ist-zukunftsweisend.pdf)

Bastian, H. G. (2001). *Kinder optimal fördern - mit Musik*. Mainz: Schott.

Bossinger, W. (2006). *Die heilende Kraft des Singens*. Battweiler: Traumzeit-Verlag.

Lindner, H. (2014). *Musik für den Religionsunterricht. Praxis- und kompetenzorientierte Entfaltungen*. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht.

Pahn, J. (1968). *Stimmübungen für Sprechen und Singen*. Berlin: VEB Verlag Volk und Gesundheit.

Romberg, J. (březen 2007). Glückserlebnis Singen. *GEO-Magazin*.

Tichá, A. (2005). *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál.

⁹ (Tichá, 2005)