

Jak doma motivovat děti ke cvičení na klavír a nezbláznit se

Proč děti doma někdy u cvičení zlobí? Jak je motivovat ke cvičení tak, aby se jim chtělo? Jak často a jak dlouho je dobré doma cvičit? To a mnohem více jsem pro Vás připravila v tomto eBooku. S chutí tedy do čtení!



napsala MgA. Eva Suchánková
klavíristka, pedagožka, autorka knih pro děti a eBooků

© Eva Suchánková 2016, www.evasuchankova.cz
eva@evasuchankova.cz



Prohlášení autorky:

Vážení čtenáři, napsat tento eBook mi zabralo spoustu času a dalo mi to hodně práce. Jakékoli šíření textu nebo jeho částí je proto zakázáno a chráněno autorským zákonem.

Pokud se Vám eBook natolik zalíbí, že byste jej chtěli sdílet se svými přáteli a známými, zašlete jim prosím odkaz na stránky www.evasuchankova.cz, kde si mohou eBook zdarma stáhnout.

Dále bych Vás ráda upozornila na to, že tento eBook vznikl na základě mých životních a pedagogických zkušeností, a jakékoli úspěchy či neúspěchy plynoucí z toho, jak poznatky v něm získané využijete, je pouze ve Vašich rukách.

Děkuji ☺

Jak doma motivovat děti ke cvičení na klavír a nezbláznit se

Milí rodiče,

tento eBook jsem napsala pro Vás. Rozhodla jsem se dát ho ke stažení zdarma, protože ze zkušeností a od rodičů svých žáků vím, že **cvičení na klavír doma s dětmi není jen tak a někdy to dá pořádně zabrat**. Navíc se o této problematice tolik nemluví a ani na internetu zatím není moc možností si o tom něco přečíst.

Tento eBook je o něco rozsáhlejší, takže Vám zabere trochu více času si ho projít. Čeká nás společně **22 stran**, kde se s Vámi podělím o své osobní zkušenosti se cvičením na klavír, dále se budeme věnovat tomu, jak Vaše děti **motivovat** ke cvičení a poté tomu, jakou **strukturu** by mělo domácí cvičení mít, a jak **často** a **dlouho** je potřeba cvičit.

Na konci Vás opět čeká malý **bonus**. Ale než srolujete úplně dolů a podíváte se na něj, přečtěte si prosím eBook pozorně od začátku.☺ Věřím, že v něm najdete inspiraci a odpovědi na otázky, které jste ohledně domácího cvičení na klavír s Vašimi dětmi hledali.

Pokud se budete chtít na něco zeptat, něco Vám nebude jasné nebo budete potřebovat poradit, prosím nebojte se mi napsat, a pokud to bude v mých silách, ráda Vám pomohu a poradím. Můj email je eva@evasuchankova.cz.

Přeji příjemné čtení!

Eva Suchánková

O cvičení na klavír, aneb něco ze života

Hraní na klavír by mělo být v životě každého člověka, ať už dítěte či dospělého, radostí. Sama jsem začínala hrát na klavír v šesti letech a vždy mě hraní na klavír mimořádně bavilo a stále baví.

Protože jsem však byla zcela normální dítě, musím se přiznat, že byly chvíle, kdy bych s tím nejraději „**praštila**“. A nejčastěji jsem takové chvíle zažívala právě v dětství. Pamatuji se, že jsem se nejednou u klavíru **vztekala**, když mi nějaká skladba nešla zahrát.

Kolikrát jsem **plakala**, když se mi něco nedařilo nebo se mi třeba nepovedla skladba, kterou jsem dlouho cvičila, dobře zahrát na koncertě! Byly dokonce i doby, kdy se mi cvičit **nechtělo vůbec**. Nastavovala jsem si budík, abych náhodou necvičila ani o půl minuty déle, než jsem musela, a dělala jsem u toho doma všelijaké cavyky a **zlobila** svoji maminku, jen aby mě už pustila si hrát a dělat něco jiného.

A byla to právě moje maminka, kdo mě u hraní na klavír udržel, když jsem měla slabé chvíle a pocit, že mě to vlastně

až tak nebaví. Kdyby mě tehdy nechala být a řekla mi, že to nevádí, že mohu zkusit nějaký jiný kroužek, asi by se ze mě nikdy nestala klavíristka! Já jsem to tehdy ještě nemohla tušit, jak se to všechno v mém životě vyvine a že se nakonec dostanu na AMU do Prahy, a moje maminka to tehdy také tušit nemohla.

A také jsem ještě nevěděla, že se mi narodí o 12 let mladší sestřička, která půjde v mých stopách! Rodiče ji dali do ZUŠky také na klavír, protože se mnou nabrali nějaké zkušenosti, znali výbornou paní učitelku a věděli, co to obnáší. Sestra byla takové zázračné klavírní dítě, šlo jí to všechno úplně samo a moc jí to bavilo.

Mohu Vás však ujistit, že i ty nejtalentovanější děti, které hraní opravdu baví a jde jim to velmi dobře, bojují s leností a někdy i odporem ke cvičení.

Dnes je z mé sestry vynikající mladá pianistka a studuje na konzervatoři, ale když byla malá, pamatuji se, že byla období, kdy naše **maminka vymýšlela opravdu možné nemožné, aby ji udržela u cvičení a stálo jí to hodně nervů!**



V současné době, kdy se naplno věnuji pedagogické činnosti a vidím věci z druhé strany, si čím dál více uvědomuji, že úspěch nebo neúspěch toho, jak dobře se děti učí hrát na hudební nástroj (a nemusí to být nutně jen klavír) z velké míry závisí právě na tom, **jak probíhá jejich domácí příprava.**

Vidím na svých žácích, že pokud mají doma podporu, rodiče, kteří dohlížejí na to, aby děti pravidelně cvičily, žáčci dělají daleko větší pokroky. Mohu s nimi hrát mnohem náročnější a krásnější skladby, než je pro jejich věkovou skupinu běžné. Takové děti se na klavír těší, protože jim to jde od ruky, dostávají dobré známky a různé odměny, což zvyšuje jejich motivaci, hrají více skladeb, takže pro ně nestihne žádná tak rychle zevšednět a případné zádrhele se nám vždy společnými silami podaří překonat. Tohle všechno by nebylo možné právě bez rodičů.

Žáci, kteří doma necvičí, samozřejmě pokroky nedělají...a bohužel, úspěšné zvládnutí hry na klavír nebo na jakýkoli jiný hudební nástroj je podmíněno právě tím, že je doma potřeba cvičit.



Proč je vlastně potřeba cvičit?

Určitě si na tuto otázku dokážete odpovědět z velké části sami. Vše nové, co se učíme, vyžaduje nějaký čas a práci. V případě dětí, které se učí hrát na klavír, však jde i o další a mnohem podstatnější věc, o které se tolik nemluví a proto ani není tolik v obecném povědomí rodičů. Jedná se o věc související s pohybovým a svalovým aparátem dětí a já se Vám nyní pokusím tuto problematiku přiblížit.

Něco málo z klavírní pedagogiky

Dětská ruka je měkká a poddajná, nemá zatím vypracované ty svaly, které jsou potřeba právě k hraní na klavír. Nejsem žádný znalec medicíny a ani si na něj nechci hrát, ale pokusím se Vám to vysvětlit.

Díky opakovanému a pravidelnému cvičení se děti učí chápat, jaké **svaly vlastně mají při hraní na klavír zapojit**, jak ovládat jednotlivé prsty, jak to udělat, aby se jim na klavíru neprolamovaly a dobře se jim hrálo. Učí se, jak pracovat s váhou vlastního těla a paží. Stisknutí kláves na klaviatuře je pro malé děti poměrně náročné, protože klávesy jsou docela těžké a kladou určitý odpor.

Aby se dětem dobře hrálo na klavír a měly radost z hudby, aby byly schopné vytvořit na klavíru krásný tón a časem uměly hrát i v rychlejších tempech, potřebují mít připravený svalový aparát a vědět, jak a kdy které svaly používat. Jedná se o poměrně složitý systém správných pohybů, které se děti musí naučit a zautomatizovat.

Je to trochu podobné, jako když se děti učí jezdit například na kole nebo plavat. Také se musí nejdříve naučit zapojovat ty správné svaly a provádět ty správné pohyby, aby si pak mohly užívat jízdy na kole nebo svobody při plavání.

Všechny tyhle věci se děti učí v hodinách klavír na různých skladbičkách a cvičeních, které potom doma cvičí. Na hodině klavíru se svaly pod vedením učitele správně aktivují, a pak právě díky tomu, že děti doma cvičí, si tu svalovou základnu budují. **Tato základna se buduje dlouhodobě, třeba i několik let.**

Takže pokud doma děti necvičí, svalovou základnu si nevybudují a potom jim hraní půjde špatně, budou se jim prolamovat prsty a klavír jim nebude dobře znít. Budou mít pocit, že jim to nejde a samozřejmě začnou ztrácet motivaci.

Jak vidíte, není to všechno jenom o talentu.

Kdo má talent, zdaleka ještě nemá vyhráno, protože **talent tvoří přibližně 10%** toho, jak se nám bude na klavír dařit. **Zbýlých 90% je píle**, kterou jsme ochotni věnovat rozvoji svého talentu, tedy cvičení na klavír. Můžete mi věřit, protože to mám ověřené sama na sobě, vidím to na své sestře i na svých žácích.

Za každým úspěchem, za každou krásně zahranou skladbou, koncertem, cenou na soutěži, je především **velký kus práce a velká píle** dětí, kterou věnují cvičení na klavír. A to platí obecně pro všechny děti, které se učí hrát na klavír, a nezáleží na tom, jestli to budou dělat jen pro radost, nebo jestli se jednoho dne rozhodnou se hraní na klavír věnovat profesionálně.

Já sama jsem ještě ve svých 14 letech, rok před talentovými zkouškami na konzervatoř, neměla zcela jasno, kam půjdu na střední školu! To rozhodnutí přišlo postupně, dlouho jsem k němu dozrávala! Ale kdybych předtím od dětství pravidelně necvičila a nevěnovala hraní čas a práci, nedosáhla bych nikdy ve 14 letech takové úrovně, abych se pak mohla rozhodnout, že půjdu hru na klavír studovat profesionálně.

Prostě člověk nikdy neví😊 Některé děti, které hrají fantasticky na klavír v pěti, šesti nebo sedmi letech a vyhrávají na soutěžích jednu cenu za druhou, pak jdou v 15 letech třeba na všeobecná gymnázia. A naopak děti, které hrají pro radost, pracují a cvičí od malička, si v 15 letech uvědomí, že se chtějí věnovat hudbě a rozhodnou se jít na konzervatoř.

Cvičení na klavír JE náročné!

Když děti dostanou novou skladbu, většinou vidím, jak jim září oči nadšením, hned všechno chtějí vyzkoušet, jsou plné elánu a energie. Počáteční nadšení z nové krásné hudby však záhy velmi rychle vystřídají starosti.

Ty první jsou většinou se čtením not. [Čtení not dělá většině dětí největší problémy](#). V hodinách svým žákům se čtením not samozřejmě pomáhám, stejně jako většina ostatních učitelů, ale často se stává, že doma jsou pak děti ztracené a neumí si noty správně odpočítat. Někdy se kvůli tomu dokonce naučí ve skladbě hrát i chybičky.

Pokud i Vaše děti mají problémy se čtením not nebo to pro ně ještě není zcela samozřejmá dovednost, mohu Vám pomoci. Vytvořila jsem pro děti eBook s názvem [Pohádkově snadné čtení not pro malé klavíristy](#), v němž děti učím číst noty zábavnou a přístupnou formou tak, aby si je zapamatovaly jednou provždy.



Když jsou noty přečtené, přijde období, kdy se skladbu děti učí oběma rukama dohromady. Když už i to umí, přidává se pedál, dynamika, piluje se výraz skladby...jak vidíte, než se děti naučí zahrát skladbu, trvá to docela dlouhou dobu a hlavně to dá **velkou spoustu práce!**

Právě ta práce, neustálé cvičení stejné skladby, opakování míst, které dětem stále nejdou, děti časem omrzí a přestane je to bavit. Když tento stav trvá dlouho, pro mnoho dětí se hraní na klavír stává **povinností**.

➡ Učitelé dětem na hodinách neustále připomínají, že musí cvičit, jinak se to nikdy pořádně nenaučí.

➡ Rodiče jim to doma připomínají také.

To přece není koníček, to je povinnost! A co se musí, to se většinou nechce. Z toho pak pramení to, že se dětem doma nechce cvičit.

A právě tady přichází na řadu ta důležitá, nezastupitelná součást dětského cvičení na klavír, a to jste VY, rodiče!

My, učitelé, máme tu nevýhodu, že Vaše děti vidíme pravidelně na hodinách obvykle jen jednou týdně na 45 minut. I když se toho snažíme na hodině děti naučit co nejvíce, uběhne zase celý další týden, než děti zase uvidíme a budeme v práci pokračovat. Nemůžeme přijít k Vám domů a dohlížet na to, jak děti pracují doma, jestli cvičí správně nebo jen tak přehrávají skladby sem a tam, jestli Vám doma nedělají scény, že se jim nechce a Vám z toho nejde hlava kolem!

Podívejme se proto nyní společně na to, jak zvládnout cvičení svých dětí na klavír a nezbláznit se z toho!



Jak motivovat děti ke cvičení

Máte někdy pocit, že musíte své děti nutit skoro násilím, aby si šly pocvičit na klavír? Cítíte se špatně proto, že je nutíte dělat něco, co je očividně nebaví? Najdou si Vaše děti vždycky tisíc a jednu výmluvu, proč zrovna teď právě cvičit nemohou? Děti jsou ve vymýšlení výmluv často opravdoví mistři a obratně se jim podaří odvrátit vaši pozornost od toho, že by měli jít cvičit na klavír.

Musí přece nejdřív udělat úkoly do školy, jít ven s kamarády, odpočinout si u počítačové hry nebo si hrát a slíbí Vám, že za deset dvacet minut půjdou cvičit na klavír. Vy máte spoustu práce a myslíte na hromadu dalších věcí, které musíte ještě zařídit, takže se s tou odpovědí spokojíte. Zajdete na nákup, vyvenčíte psa, vyžehlíte prádlo, uděláte večeři a v 8 večer zjistíte, že na cvičení na klavír zase nedošlo.

Já sama sice děti ještě nemám, ale mám za sebou asistenci při výchově své o 12 let mladší sestry a nespočet zkušeností se svými žáky a příkladů od jejich rodičů o tom, jak to doma při cvičení na klavír vypadá. Proto vím, že v životě každého dítěte, které se učí hrát na klavír, jsou fáze, kdy doma vzdoruje, cvičit se mu nechce, protože chce dělat milion jiných věcí, nebo se u cvičení různě vzteká. Mám to také za sebou, moje maminka by Vám mohla vyprávět!

I přesto, že to může být hodně těžké, **cvičení na klavír by nemělo být v mysli dětí něco, co je za trest.** Je v zájmu všech zúčastněných, aby hraní na klavír Vaše děti bavilo, protože to je ten základní kámen všeho, na kterém budeme stavět. Proto děti do cvičení nenuťte násilím ani na ně nekřičte nebo jim nevyhrožujte nejrůznějšími zákazy a tresty. To by celou situaci jenom zhoršilo.

Proto pozor na ZABIJÁKY MOTIVACE! Rodiče se jich často dopouští s dobrými úmysly, ale jejich slova mají přesně opačný efekt, než který byl zamýšlen, a místo aby motivaci dětí ke cvičení na klavír podpořili, ji naopak utlumí.

Zabiják motivace /1

Při přemlouvání, aby Vaše děti šly cvičit, se jim nesnažte vysvětlit, že v životě budou muset čelit daleko náročnějšími situacím, než je cvičení na klavír. Že ta půlhodinka denně je opravdu nezabije a že musí myslet do budoucna. Dětem je v tu chvíli úplně jedno, co je jednou v životě čeká, ještě nemají ty zkušenosti, co máte Vy a nehledí tak daleko do budoucnosti. Žijí především přítomností, a v přítomnosti je před nimi klavír, na který musí cvičit a pocít, že se jim nechce.

Zabiják motivace /2

Nesnažte se vynutit si cvičení pomocí zákazů a trestů. „Jestli teď hned nebudeš cvičit na klavír, nepůjdeš zítra na oslavu narozenin svého nejlepšího kamaráda!“. Pamatuji si, že když jsem byla malá, často nám jako dětem dospělí vyhrožovali, že když něco neuděláme, nebudeme moct to a to a to. Na dnešní děti to tolik nefunguje. Čím dál více se s dětmi mluví a jedná jako s osobnostmi, skoro jako s dospělými lidmi. Proto když po nich chceme, aby si uvědomily, proč je potřeba pravidelně doma na klavír cvičit, musíme jim to umět sdělit tak, jako bychom mluvili s dospělým člověkem a vzbudit v nich pocit zodpovědnosti, který bude vycházet z nich samých.

Zabiják motivace /3

Nikdy nesrovnávejte děti s jejich vrstevníky nebo sourozenci stylem: „Podívej se na Aničku, ta už se od září naučila pět nových písniček a její maminka mi minule říkala, že bude příští týden už hrát na koncertě“, nebo „Podívej se na svého staršího sourozence, ten ve tvém věku už uměl zahrát všechny durové stupnice!“ Tím pouze zhoršíte nechuť svých potomků se vůbec do pracného cvičení pouštět, když už to tolik lidí dokázalo před nimi a dokonce lépe!

To, co potřebujete, je probudit v dětech **pozitivní motivaci**. Musíte vědět, na kterou strunu zahrát tak, aby se v nich probudil pocit zodpovědnosti v jejich přístupu ke cvičení, a udělaly samy od sebe to, co po nich chcete.

1. Zahrajte na emoce

Některé děti doslova přirostou ke svým učitelům klavíru. Pokud máte takového učitele/učitelku klavíru, kterého si Vaše dítě oblíbilo, je pro dítě vzorem, zkuste si společně vzpomenout na něho/na ni. „Jak bude asi paní učitelka smutná, když nebudeš cvičit a nebudeš to umět? To asi nedostaneš za odměnu tu krásnou samolepku/korálek/obrázek, co se ti minule tak líbil.“

Vaši paní učitelku nebo pana učitele využijte i v případě, že děti hrají skladbu, která se jim nelíbí. Pláčou u ní nebo se vztekají, že jim nejde mu zahrát, je na ně příliš složitá, a tak si lámou zuby a výsledek pořád nikde. Někdy se totiž stane, že i když jako učitelé máme ty nejlepší úmysly, a vybíráme skladby dětem opravdu pečlivě, děti na hodině někdy nepřiznají, že se jim vybraná skladba nelíbí. Nebo se jim líbí, ale po čase se ukáže, že jim neseď a špatně se jim hraje.

Všechny skladby nejsou vhodné pro všechny, prostě někdy se stane, že skladba neseďne. Pokud se děti snaží doma horko těžko již delší dobu nacvičit takovou skladbu a trápí se u toho, domluvte se s nimi, že dnes tuto skladbu cvičit nemusí, a že paní učitelku příště poprosíte, jestli by nevybrala jinou skladbu.

Dejte jim najevo, že když budou hezky cvičit to ostatní, co mají, uděláte to pro ně. Tím vzbudíte u svých dětí důvěru, ale zároveň dáte najevo, že pro to děti také musí samy něco udělat. Musí bez zbytečných řečí cvičit ostatní skladby do té doby, než bude další hodina klavíru.

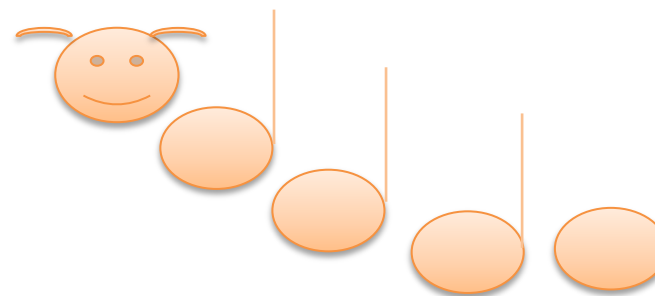
Skladeb na klavír pro děti jsou STOVKY. Vždycky je z čeho vybírat a Vaše paní učitelka/pan učitel Vám jistě rádi vyjdou vstříc a společně najdete řešení.😊



2. Polechtejte dětské ego

Pokud se blíží rodinná oslava narozenin (např. Vašeho dědečka), vzpomeňte na to včas. „Co vlastně dáš dědečkovi za dárek k narozeninám? Víš, co by bylo úplně nejkrásnější a co by dědečkovi určitě udělalo největší radost? Kdybys mu zahrál/a tuhle novou skladbu, co se teď učíš. Nikdo z rodiny na klavír neumí (nebo nikdo to nezahraje tak pěkně) jako ty! Je to něco, co zvládneš jenom ty, to by všichni koukali.“

Některé děti mají rády pozornost, a to dokonce natolik, že jsou ochotné o ni bojovat. Pokud má Vaše dítě extrovertní povahu a nestydí se, hraní na klavír se skvělá příležitost, jak se ukázat a vytáhnout před ostatními. Je samozřejmě důležité, aby se dítě stihlo naučit skladbu dobře zahrát do termínu dané oslavy, což probudí motivaci ke cvičení a zároveň stanoví jasný termín, dokdy je to potřeba stihnout. Zároveň tímto způsobem motivace podtrhnete jedinečnost svého dítěte, jeho nezastupitelnost, důležitost. To přece dělá dobře každému, nejenom dětem!



3. Něco za něco aneb odměna místo trestu

Pokud zatím nic nezabralo a dítě stále odmítá cvičit, máte v rukou mocnou zbraň, a tou je odměna. Místo Zabijáků motivace použijte mnohem silnější magnet, a tím je právě odměna za vykonanou práci. Ta může mít mnoho podob. Podívejme se společně na ty, které fungovaly mojí mamince, když přemlouvala mě a mou sestru, když jsme byly malé, abychom šly cvičit na klavír, nebo které fungují rodičům mých žáků. ☺

• Kapesné

Můžete koupit svému dítěti prasátko a domluvit se, že dostane např. 5 Kč pokaždé, když bude ten den úspěšně cvičit na klavír. To znamená, že bude hrát to, co má a ne jen tak brnkat co ho napadne. Pokud máte rozvržené cvičení do celého týdne, můžete se domluvit, že dítě dostane vždy na konci týdne třeba 30 Kč do kasičky, když ani jednou cvičení nevynechá. Za uspořené penízky si pak může koupit, cokoliv bude chtít. Jeden můj žák si takhle šetří a za nasbírané penízky si kupuje rybičky do svého akvária, jiný si zase spoří do kasičky a pak si jednou za čas koupí vesmírnou loď z Lega.

Navíc tímto způsobem dětem ukážete v takové miniaturní podobě, jak funguje vydělávání peněz. Děti pochopí, že peníze nikdy nerostou na stromech, nebo se neocitají v peněžence jen tak samy od sebe. Je potřeba pracovat proto, aby se peníze vydělaly. Cvičení na klavír je pracné, náročné, takže drobná finanční odměna může děti velmi pozitivně motivovat. Zároveň podpoří jejich sebevědomí, protože budou najednou disponovat svými vlastními vydělanými penězi, čímž se odliší od svých vrstevníků ve škole a budou si moct koupit něco, po čem touží.

• Sladká odměna

Mají Vaše děti oblíbenou sušenku, jogurt, dezert, zmrzlinu nebo jiné jídlo? Koneckonců, sladká odměna nemusí nutně znamenat sladké jídlo. Může to být něco, co mají děti rády a co dostávají jenom za odměnu. Domluvte se, že když budou Vaše děti celý týden cvičit na klavír, ani jednou nevynechají naplánované cvičení a nebudou u toho zlobit, o víkendu zajdete do jejich oblíbené cukrárny nebo restaurace, nebo jim doma upečete nebo uvaříte jejich nejoblíbenější jídlo.

• Něco pro malé parádnice

Máte holčičku, která zlobí u cvičení? Když se dobře nacvičí nějaká skladba, je zvykem, že ji pan nebo paní učitelka napíší na koncert. Co takhle své princezně slíbit, že když bude hezky cvičit a naučí se své skladby tak, aby je mohla hrát na koncertě, tak jí na ten koncert půjčíte svoji řasenku, natočíte jí vlásky nebo dokonce koupíte nové šatičky nebo botičky? Jako malá holčička bych na to určitě slyšela. 😊

Stejné zkrášlovací procedury můžete svým princeznám slíbit i v případě, že se chystáte jít třeba do divadla nebo na koncert. Domluvte se, že když bude Vaše holčička poctivě cvičit na klavír, bude se moct do divadla nebo na koncert krásně obléknout nebo učesat, a Vy jí s tím pomůžete a půjčíte jí nějaké svoje šminky.

• Pouze pro chlapy

Zlobí při cvičení Váš syn? Co takhle mu za týden/měsíc úspěšného pravidelného cvičení bez zlobení slíbit, že mu táta ukáže motor v autě, společně zkontrolují, zda je v motoru dost oleje, ukáže mu rezervu, nebo ho posadí svou motorku a povozí po dvoře? Nebo pokud po tom Váš malý rebel touží, bude moct konečně ochutnat trošku kávy nebo jiných „dospěláckých“ věcí? Můžete slíbit i akční odměnu, jako je sport, bobová dráha, motokáry... takže vymyslete s tatínkem něco, na co svého malého pianistu nalákáte.

A když už jsme před chvílí mluvili o tom parádění, mám mezi svými žáky i takové, kteří před každým koncertem řeší už měsíc dopředu, co budou mít na sobě. Pěkný motýlek, nová košile nebo kravata může motivovat k pilnému cvičení na klavír nejednoho malého gentlemana. 😊



• Elektronika, aneb když to jinak nejde

V dnešní době je snad úplně největším lákadlem pro děti elektronika. Mobily, tablety, počítače. Děti s tím umí ve třech letech lépe, než já skoro ve třiceti. Stanovte si jasná pravidla používání elektroniky u Vás doma, protože to je asi ta největší páka, kterou na své děti máte, pokud jsou na tom závislé.

Domluvte se, že když bude daný den cvičit na klavír tak dlouho a poctivě, jak je potřeba, může pak stejnou dobu hrát hry na mobilu nebo na počítači. Domluvte si přesný časový údaj. Pokud bude Vaše dítě cvičit 30 minut, může pak 30 minut hrát hru na mobilu. Pokud chce pařit hry 2 hodiny, klidným hlasem mu řekněte, že má dvě hodiny cvičit na klavír. Bude se mu to asi zdát nespravedlivé, ale pokud budete mít jasně oboustranně stanovené podmínky, mělo by to dobře fungovat.

Fantazii se meze nekladou! Vy své děti znáte nejlépe a víte, co mají nejraději. Touží po nové knížce? Nové panence? Chtějí jít na bowling? Do kina? Přespat o víkendu u kamarádů? Určitě Vás napadne spousta dalších možností, co mají Vaše děti rády a výměnou za co by byly ochotné cvičit na klavír. Motivujte je a uvidíte, že to povede k dobrým výsledkům! 😊

A teď jedna důležitá rada:

Při vymýšlení pozitivních motivačních spouštěčů pozor na to, abyste dodrželi to, co slíbíte. Pokud nepůjdete příkladem a nedodržíte to, na čem jste se s dětmi domluvili, děti nebudou vašim slibům přikládat velkou váhu a pak stejně nebudou cvičit. A naopak, pokud děti nedodrží to, na čem jste se domluvili a nebudou cvičit, dodržte Vy svoje slovo a žádná odměna nebude! **Je nesmírně důležité mít jasně stanovená pravidla hry a pak je dodržovat na obou stranách.** 😊

Ještě jedna vsuvka o odměnách

Vím, že to zde opakuji již po několikáté, ale je to proto, že mi to připadá opravdu důležité. **Cvičení na klavír je pracné.** Je to běh na dlouhou trať, vždycky trvá několik týdnů až měsíců, než se děti naučí hrát nové skladby, a když už je umí, většinou následuje to, že se s nimi musí pochlubit na koncertním pódiu. **Koncerty ke studiu hudby neodmyslitelně patří.** Jsou to chvíle, kdy se děti mohou podělit o to, co se naučily, se svými blízkými a přáteli.

Ono je totiž něco jiného poslouchat každý den doma, jak Vaše děti cvičí na klavír, protože při cvičení se často zastavuje, opakuje, hraje se totéž stále dokolečka, než se to zlepší. Sama dobře vím, jak to dokáže ostatním členům domácnosti někdy lézt pořádně na nervy, když neustále vycvičují jedno místo dokolečka a stále s ním nejsem spokojená.

Na koncertě se však skladby hrají vcelku od začátku do konce. Rodiče tak mají možnost slyšet výkony svých dětí nerušeně, vychutnat si ten okamžik, kdy děti tvoří hudbu. Mnoho rodičů bývá na koncertech velmi příjemně překvapeno, jak dobře jejich děti už hrají a co všechno umí! To se totiž při cvičení doma nepozná, ale na koncertě je slyšet ta práce, kterou tomu děti věnovaly.

Vylézt na pódium zcela sám k velkému černému klavíru a zahrát před publikem je však něco tak náročného, že pokud to člověk sám nezažil, těžko se tomu věří. Na pódiu nás totiž zcela ovládá **tréma**. Je to nesmírně nepříjemný pocit, ze kterého nám může být až fyzicky špatně, a navíc kvůli trémě dokážeme pak na pódiu pokazit spoustu věcí, které jsme tak dlouho a poctivě doma připravovali a nacvičovali.

Proto je nesmírně důležité, aby děti za každé veřejné vystoupení dostávaly **odměnu**. Koncert je něco mimořádného jak pro rodiče, tak pro děti samotné, je to nestandardní situace, kterou je potřeba ustát psychicky. Když se koncert podaří, přijde radost a pýcha, ale když se to na koncertě nepovede, přicházejí většinou slzy. Je to zcela přirozená reakce, protože celé tělo je ve velkém napětí a očekávání. Děti mají jen ten jeden jediný pokus zahrát své skladby před publikem, nemají šanci se opravit, a když pak z dětí ten stres spadne, tělo na to reaguje uvolněním a někdy s tímto uvolněním přijdou právě slzičky.

Proto je potřeba děti podpořit pozitivní motivací. Předem se domluvit na nějaké odměně, která ale tentokrát nebude podmíněna tím, zda se jim výkon na koncertě povede nebo ne. A tím spíš, když se jim to nepovede, by měly děti dostat odměnu, protože ta práce a spousta hodin cvičení předchází všem výkonům, které na koncertech posloucháme.

Všichni moji žáci mají můj nesmírný obdiv, když hrají na koncertech, nebo dokonce na soutěžích! Sama jsem s trémou bojovala celý svůj život. Víím, jaké to je jít takhle s kůží na trh a mít na to jen jeden pokus. Odměna je proto v tuto chvíli nezbytná.

Konec vsuvky 😊



Jak by mělo doma probíhat cvičení na klavír

Teď, když už máme děti pozitivně **namotivované** ke cvičení na klavír, pojďme se společně podívat na to, jak by mělo vypadat.

Hraní na klavír je dovednost, která se získává postupně neustálým opakováním. Proto se někdy skladby musí vždycky cvičit i několik týdnů nebo dokonce měsíců, aby „vlezly“ do prstů, aby si je děti zapamatovaly, uměly je zahrát z paměti, případně je připravily na nějaké vystoupení.

Nemusíte nutit své děti cvičit denně! Důležité však je cvičit pravidelně. ☺

Bez pravidelné domácí přípravy se totiž nebude Vaše dítě v klavíru zlepšovat. Hraní jednou týdně na hodině prostě bohužel nestačí. Tím, jak to dětem půjde pomaleji, se bude snižovat i jejich motivace k hraní celkově a dostanete se do bludného kruhu, který někdy má velmi smutný konec a to ten, že Vás děti doma ubrečí, že už na klavír chodit nechtějí.

Když se však v domácím cvičení vytvoří pravidelnost, začnou děti hraní na klavír vnímat jako přirozenou součást svého života a běžného běhu každého týdne. Tak, jako děti dělají po škole doma úkoly a je to pro ně zcela normální, i když se jim do toho také leckdy nechce, je potřeba v nich vypěstovat podobný přístup ke cvičení na klavír.

Všude se dočtete, že je potřeba cvičit každý den. Já ze zkušenosti vím, že to leckdy není prostě možné, protože děti mají další kroužky nebo hodně školy. **Není potřeba cvičit každý den**, ani cvičit nějak výrazně dlouho (pokud tedy nechcete mít doma malého Mozarta ☺). Je ale potřeba cvičit **PRAVIDELNĚ**. To stačí k tomu, aby děti budovaly svůj svalový aparát, aby jim postupně sílily prsty, aby se stihly naučit své skladby a zapamatovat si je z paměti, a aby dělaly pokroky.

Vytvořte si doma s dětmi týdenní plán toho, kdy budou cvičit na klavír.

Jak často a dlouho doma cvičit?

Na to bohužel neexistuje univerzální odpověď. To, co může jednomu stačit, může být pro druhého málo a naopak. Odvíjí se to také od toho, jaká máte od svého malého pianisty očekávání, protože příprava na hodiny klavíru dítěte, které hraje pro radost a dítěte, se kterým odmalička objíždíte soutěžní pódia, bude úplně jiná. Dále záleží na tom, jak jsou děti vytížené v týdnu dalšími kroužky, protože je jasné, že dítě, které chodí vedle klavíru na keramiku a malování bude mít víc energie i času na cvičení, než dítě, které chodí vedle klavíru několikrát týdně ještě na tenis, balet, plavání či fotbal.

Mám ve své třídě žáky z obou kategorií. Jak ty, co mají klavír jako hlavní kroužek, kterému se věnují nejvíce, tak ty, které ho mají jako jeden z mnoha kroužků. Neříkám, že je dobře jedno nebo druhé, je to prostě velmi individuální. Zároveň je to často také proměnlivé, protože jeden rok mohou mít děti spoustu povinností na nějakém sportovním kroužku, kde objíždí turnaje a na hraní na klavír nemají doma tolik času, a další rok na tento sportovní kroužek například z věkových nebo zdravotních důvodů přestanou chodit a pro klavír se tak otevře více času.

Protože většina žáků se vyvíjí svým vlastním individuálním přirozeným tempem a je jen malé procento těch, kteří jsou již od malička ambiciózní a hrají na soutěžích, zaměříme se v otázce jak často a dlouho cvičit právě na tu mnohem větší skupinu dětí, a to jsou ty, které hrají hlavně pro radost. Pro dostačující pravidelnou přípravu na hodiny klavíru doporučuji svým žákům toto:

Jak často doma cvičit

V den, kdy mají hodinu klavíru, děti cvičit doma nemusí, protože na hodině cvičíme a pracujeme společně. Zároveň se na hodině děti vždy dozvědí něco nového, co je právě potřeba zvládnout do příští hodiny klavíru.

Co se týče ostatních dní v týdnu, doporučuji dětem vybrat si **3 další libovolné dny**, v nichž budou cvičit na klavír. Jeden z těchto volitelných dní by měl ideálně připadnout na den, který předchází hodině klavíru, aby byly děti na další den připravené a rozehrané. Zbylé dva dny je dobré nějak šikovně rozvrstvit to zbytku týdne. Příklad: Dítě má hodinu klavíru v úterý. Dalšími cvičícími dny budou tedy pondělí, pak například čtvrtek a sobota.

Pokud mají děti v týdnu více kroužků, je dobré jako cvičící dny zvolit ty, kdy buď žádný kroužek nemají, nebo mají nějaký méně fyzicky náročný kroužek. Po sportu jako je tenis, fotbal nebo balet se dětem už doma chtít cvičit na klavír určitě nebude, nebo budu unavené a cvičení tak nebude efektivní. 😊

Jak dlouho doma cvičit?

Délka cvičení hodně záleží na věku Vašeho malého pianisty, na tom, čeho chcete dosáhnout a také na tom, jak dlouho se děti dokážou soustředit. Protože cvičení na klavír je efektivní právě tak dlouho, dokud se na něj děti dokážou soustředit. Pouhé mechanické přehrávání skladeb sem a tam, kdy se na hraní děti nesoustředí kvůli únavě, i kdyby trvalo půl hodiny, nemá moc velký význam. Navíc se při takovém cvičení mohou děti naučit hrát ve skladbách chyby, a ty se vždycky pak strašně těžko odbourávají a přeučují.

Pěti- až šestileté děti

Abyste zvládli začátky u klavíru a Váš malý pianista si zautomatizoval základy hraní na klavír, jako je sezení u nástroje, správně položená ručička na klaviatuře, správné kladení prstíků na klávesy, aby se naučil rozpoznávat tóny, poznal všechny zvukové možnosti, které klavír nabízí a naučil se zahrát skladbičky, které máte zadané od Vašeho učitele, stačí Vám doma v průběhu

prvního roku pocvičit za **jeden cvičící den 10-15 minut**. To je maximální doba, po kterou se malé dítě dokáže soustředit na jednu činnost, a zároveň to úplně stačí na to, aby se stihla udělat všechna potřebná práce.

Sedmi- až osmileté děti

Pokud Vaše děti začínají v tomto věku hrát na klavír, tak na zvládnutí základních správných návyků i skladbiček bude stačit 15 minut za jeden cvičící den. Pokud již hrají třeba druhým rokem, zvládnou cvičit až půl hodiny. Navíc budou již hrát náročnější repertoár, takže se délka cvičení bude odvíjet i od toho.

Dětem mezi **8. a 10. rokem** doporučuji cvičit alespoň 15-20 minut, dětem mezi **10 a 12 roky** pak 20-30 minut za jeden vybraný cvičící den. Z mých zkušeností žáci **od 13 let** dokážou již cvičit doma samostatně a řídit si sami svou přípravu na hodiny klavíru.

Toto prosím berte jako můj osobní názor na problematiku cvičení. Mnou uvedené časy nejsou závazné, ale podle mého názoru i mých zkušeností jsou to minimální časy, které dostačují k tomu, aby si děti stihly osvojit klavírní návyky, které je učím, budovaly a zlepšovaly techniku své hry, zvládly se naučit všechny své skladbičky včas z paměti a dokázaly vyjádřit jejich hudební obsah.

Zároveň moje rady platí pro takové děti, které hrají na klavír pro radost a právě, aby jim ta radost vydržela, potřebují se pravidelně zlepšovat, aby jejich pokroky byly vidět a slyšet. Pokud se Vaše děti připravují na klavírní soutěže, je potřeba cvičit opravdu každý den i o víkendu, a minimálně zdvojnásobit délky uvedených časů. Před soutěžemi také panuje výrazně jiný režim, děti mívají často hodiny klavíru i vícekrát týdně a čelí daleko náročnějšímu „tréninku“ se svými učiteli, oproti dětem, které nesoutěží.

Není cvičení jako cvičení

Děti si často rády na klavíru hrají jen tak něco pro sebe, improvizují, hrají s pedálem nebo prostě to, co je napadne. To patří k přirozenému vývoji malých klavíristů. I já jsem jako malá „skládala“ různé fantazijní skladbičky. Tyto improvizace nezapočítávejte to čistého času cvičení, ale neodrazujte od nich své děti. Samovolně se jim zlepšuje orientace po klaviatuře a děti při tom zapojují ouška, když poslouchají, co tvoří, takže též upevňují svůj smysl pro tóny a barvy nástroje.

Cvičte se svými dětmi

Já vím, že nemáte čas. Víím, že máte obrovskou spoustu povinností, práce, další děti, o které se musíte starat, domácnost...a že si možná teď řeknete, že přece nechcete mít z dítěte žádného Mozarta a nechcete, aby se tomu věnovalo profesionálně.

Neznamená to, že byste měli doma dětem vysvětlovat, jak mají hrát, zvláště pokud sami nejste muzikanti! To, co však udělejte je, že otevřete před cvičením doma žákovskou knížku nebo sešitek, kam Vám Vaše paní učitelka nebo pan učitel zapisují to, co má Váš malý pianista hrát do příští hodiny, a přečtete to svým dětem nahlas.

Dále společně vytáhněte všechny noty a rozestavte je na klavíru. V notách si všímejte zejména míst, která jsou od Vašeho učitele **zakroužkovaná**, protože to znamená, že se tam například opakuje nějaká **chyba**, kterou je potřeba opravit. V notách také bývají daleko podrobněji zapsané připomínky, co se má **zlepšit**. Upozorněte na to své děti a přečtete jim, co se po nich chce. Sami si tak alespoň získáte přehled o tom, co Vaše dítě hraje a ze žákovské nebo sešitu to, jak mu to jde. 😊

Vůbec nevadí, pokud hrát sami neumíte a nerozumíte tomu. Už Vaše pouhá přítomnost, to, že přečtete poznámky ze žákovské knížky nebo sešitu a zájem, který projevíte, dává dětem obrovskou podporu a pozitivně se to odrazí na jejich práci, a samozřejmě také na efektivitě a rychlosti, jakou budou doma pracovat a jak se budou zlepšovat.

Pokud máte doma malého začátečníka ve věku 5-7 let, je důležité, abyste u něj seděli **po celou dobu cvičení** a prostě mu četli poznámky ze sešitku nebo žákovské, a přehráli společně všechno, co dostal na hodině zadané.

V začátcích je totiž opravdu nejdůležitější, aby se děti naučily na klavíru tvořit tón, uměly stisknout klávesy, správně sedět, a jakékoli naučené chybičky ve skladbách, které budou děti dělat, učitel na hodině jednoduše a rychle opraví. Malé děti se učí neuvěřitelně rychle a velmi rychle i své chyby dokážou opravit. Je velmi důležité položit jim pevný dobrý klavírní základ, na kterém pak budou v následujících letech stavět úspěšně dál.

Starší děti, které již hrají dva a více let, většinou již mívají určitým způsobem naučenou strukturu toho, jak mají cvičit. Takže bude úplně stačit, pokud jim pomůžete přečíst ze žákovské knížky a z not poznámky a připomínky pana učitele nebo paní učitelky, aby si děti připomněly, na čem mají pracovat a mohly se toho držet při cvičení.

Ještě jeden krátký příběh ze života

Moje maminka se mnou seděla doma u cvičení na klavír až do mých 12 let. Což je z dnešního hlediska možná trochu extrémní, ale já jsem to tehdy tak brala, že to tak prostě bylo. Pamatuji si to naprosto přesně, protože v té době čekala moji sestřičku, a když se narodila, cvičila jsem pak už sama. Maminka na klavír hrát neumí. Mohu však s naprosto čistým svědomím říct, že právě díky ní jsem u klavíru dokázala přestat i ty chvíle, kdy mi to nešlo, a cvičit jsem nechtěla. Maminka se vždy chtěla naučit hrát na klavír, a jelikož se jí to nepodařilo, ale byla velký klavírní nadšenec, seděla alespoň se mnou doma u cvičení, a pak samozřejmě i s mou sestřičkou, poslouchala nás a podporovala nás. 😊



Cvičení by mělo mít strukturu

Podívejme se nyní na to, jakou strukturu by domácí cvičení mělo mít. Jako první by mělo být vždy **rozehrávání**. Děti si potřebují rozehrát prstíky, aktivovat konečky prstů, kde je nejvíce nervových zakončení a kterými se právě tvoří na klavíru tón, a zahřát svaly. To je podobné, jako když jdete někam cvičit, také je nejprve několikaminutová rozcvička na zahřátí, než se přejde k samotnému cvičení.

Rozehrávání obvykle probíhá na stupnicích, akordech, které se hrají legato a staccato, a na rozkladech. Doporučuji stupnice zahrát nejprve každou rukou zvlášť, pak dohromady a pak třeba ještě jednou na rytmy. Potom následují akordy a rozklady. Teprve pak se hrají skladby, je jedno, v jakém pořadí. První může být třeba ta, na kterou se děti těší nejvíce, nebo naopak ta nejméně oblíbená, aby to měly co nejrychleji za sebou. Pokud mají zadaných více skladeb, můžete je rozložit do jednotlivých cvičících dnů, například pokud máte dvě skladby, ať děti cvičí na střídačku jeden den jednu a další den tu druhou.

TAK. UFF! To bylo vyčerpávající čtení, vidíte? Doufám, že Vám z toho nejde hlava kolem a stihli jste to všechno úspěšně vstřebat. Aby ty starosti s domácím cvičením nebyly všechny jen na Vás, připravila jsem Vám na posledních dvou stranách takový bonusový materiál, který máte ode mě **za odměnu**, že jste si stáhli tento eBook a přečetli jste si ho celý až do konce! (protože odměny za vykonanou práci bychom měli přece dostávat i my, dospělí! 😊)

Jedná se o pracovní listy pro holky i kluky, které pomohou dát Vaším malým pianistům doma do cvičení určitou strukturu. Vytiskněte jim je, pověste je na ledničku nebo na nástěnku v dětském pokoji a s pocitem zadostiučinění můžete sledovat, jak jim jde cvičení na klavír od ruky! 😊

Děkuji Vám za pozornost při čtení tohoto eBooku a přeji mnoho zdaru při domácím cvičení!

Eva Suchánková

MÁM HRANÍ NA KLAVÍR

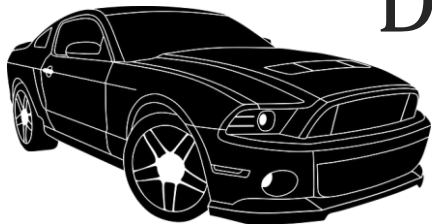
Toto je můj nový pracovní list ke cvičení na klavír😊

Moje jméno: _____

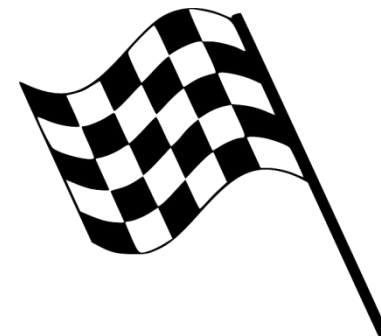
Den mojí hodiny klavíru: _____

Sem napíšu jména 3 dalších dnů, kdy budu doma cvičit	2x stupnice pravou rukou zvlášť	2x stupnice levou rukou zvlášť	2x stupnice dohromady	1x akordy s obraty a rozklady	Nejméně 3x pocvičím své etudy a technická cvičení	Nejméně 3x pocvičím své přednesy

Protože každý měsíc má 4 týdny, jsou i okénka v tabulce rozdělená na 4 stejné dílky. Po každém úspěšném cvičení si ve vybraný den odškrtnu jeden dílek a tak budu postupovat celý měsíc, dokud nebudu mít všechna políčka odškrtnutá. Až to budu mít celé hotové, ukážu pracovní list rodičům a poprosím je o nový!



DNESKA TO POŘÁDNĚ ROZJEDU



Toto je můj nový pracovní list ke cvičení na klavír☺

Moje jméno: _____

Den mojí hodiny klavíru: _____

Sem napíšu jména 3 dalších dnů, kdy budu doma cvičit	2x stupnice pravou rukou zvlášť	2x stupnice levou rukou zvlášť	2x stupnice dohromady	1x akordy s obraty a rozklady	Nejméně 3x pocvičím své etudy a technická cvičení	Nejméně 3x pocvičím své přednesy

Protože každý měsíc má 4 týdny, jsou i okénka v tabulce rozdělená na 4 stejné dílky. Po každém úspěšném cvičení si ve vybraný den odškrtnu jeden dílek a tak budu postupovat celý měsíc, dokud nebudu mít všechna políčka odškrtnutá. Až to budu mít celé hotové, ukážu pracovní list rodičům a poprosím je o nový!