Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детская школа искусств ЗАТО Звёздный

Методическая разработка

Формирование психологических навыков перед публичным выступлением у обучающихся Детской школы искусств

Разработала:
педагог-психолог
Трушникова Наталья Анатольевна

пгт Звёздный

2023г.

Аннотация

Методическая разработка посвящена проблеме психологической подготовки учащихся к публичным выступлениям.

В методической разработке раскрывается вопрос о применении методов и приемов преодоления сценического волнения.

Цикл занятий может быть полезен педагогам-психологам, педагогам-организаторам, педагогам дополнительного образования, а также классным руководителям.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ……..3
1. Методы и приемы психологической подготовки к выступлениям……...5
2. Цикл занятий, направленных на преодоление сценического волнения..10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ……..18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ …….19

ВВЕДЕНИЕ

Одной из форм всестороннего формирования личности ребенка является развитие в области искусства. Несмотря на то, что в настоящее время интерес исследователей к изучению влияния искусства на человека повысился, данная тема до сих пор остается открытой для изучения. В России искусство и культура являются одним из приоритетных направлений, что подтверждается позицией Президента РФ В. В. Путина, который рекомендовал активно заниматься и развивать творческую деятельность, особенно у детского населения страны.

Для того, чтобы творческий потенциал детей мог актуализироваться, нужно создать в учреждениях дополнительного образования определенные условия и правильно построить систему психологического сопровождения воспитанника, которые будут способствовать наилучшим результатам творческого самовыражения учащегося.

Актуальность методической разработки состоит в том, что в настоящее время в образовании и искусстве существует объективная потребность в психологическом сопровождении образовательного процесса, т.к. увеличивается количество детей, испытывающих различные психологические трудности в обучении и развитии, повышается запрос со стороны родителей на индивидуализацию образования для их детей.

Одной из проблем, которая представляет интерес, является проблема психологической подготовки учащихся к публичным выступлениям. Зачастую на этом этапе происходят срывы, наносящие серьезные психические травмы даже очень одаренным исполнителям, что подчас служит причиной их отказа от сценических выступлений.

Цель методической разработки показать - способы преодоления сценического волнения обучающихся.

Задачи:

- раскрыть методы и приемы подготовки к сценическим выступлениям;

- представить цикл занятий, направленных на преодоление сценического волнения.

1. Методы и приемы психологической подготовки к выступлениям

Одной из распространенных причин волнения обучающихся является - мысль о провале. Действительно, подросток беззащитен, и даже легкое замечание о возможном провале, если ученик не подготовлен к таким разговорам ведет к парализующему действию и провалу. Главной болезнью среди неопытных выступающих является - «выпадение» текста, так называемый «каприз» памяти, хотя от этого не застрахованы и большие мастера сцены. Как писал Л.Коган: «Сама по себе память, тут по большей части не причем. Исполнители волнуются оттого, что бояться забыть, а забывают же оттого, что волнуются». И такие симптомы, как тряска рук, губ, дрожь в коленях, отказ голоса или слуха, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, являются основными проявлениями синдрома сценического волнения.

Чаще всего учащийся, находясь на сцене, сосредоточен не на исполнении произведения, а на том, как он выглядит, ведь все смотрят на него. Часто волнение сопровождается мыслями типа: «Что обо мне скажут другие?», «Как я сыграю?», «Каковы будут оценки моей игры?» и т.д., и т.п. Это состояние как раз и отвлекает его от того на что должно быть направлено все его внимание, от исполнения произведения.

Самоконтроль у детей, как правило, не развит, они не знают, какими внутренними приемами можно успокоить себя, как вести себя на сцене, не знают, как сесть, что делать в моменты пауз, в перерывах в игре. Это тоже может стать причиной волнения.

Чтобы исключить сценические срывы и снизить тревожность, необходимо начинать сценическое воспитание будущего исполнителя с самых первых дней обучения в детской школе искусств. Педагоги и родители – единомышленники, поэтому должны работать в комплексе для того чтобы качество исполнения музыкальных произведений на концерте, зачете, конкурсе улучшалось. Для этого

необходимо проводить такие виды работ: классные концерты для родителей, совместные концерты ученики и родители, готовить тематические вечера, лекции-концерты в которых по возможности смогут участвовать все ученики.

Трудно вывести одинаковые для всех «рецепты» психологический подготовки к публичному выступлению. Если ж говорить о некоем универсальном приеме подготовки к выступлению, то это добросовестность предварительной работы, когда исполнитель делает на сцене все, что ему нужно, даже находясь не в очень хорошем состоянии.

При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата у музыкантов возникают особые физические ощущения в руках, кистях и пальцах, которые характеризуются особым ощущением клавиатуры, смычка, грифа, мундштука. Пианисты говорят о «легких» и «умных» пальцах, которые «играют сами», скрипачи – о «полетных» руках, духовики – о «послушности» амбушюра. Рекомендуется эти ощущения запоминать, записывать, проговаривать, чтобы иметь возможность лучше вспоминать их перед выступлением и воссоздавать при разыгрывании перед выступлением.

И все-таки основная проблема заключается в умении и способности учащегося сосредоточиться на исполняемом произведении. Это наиболее эффективный метод борьбы со сценическим волнением. Сценой проверяется все: и природные исполнительские данные, и «технический» потенциал, и устойчивость психики.

Компоненты оптимального концертного состояния: физическая, умственная и эмоциональная подготовка. Два последних компонента представляют собой собственно психологическую подготовку, основывающуюся на хорошем физическом самочувствии музыканта.

Существует ряд **приемов и методов**, повышающих психологическую устойчивость ученика, как при предварительной работе, так и во время публичного выступления [6]:

Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления заключается в том, что за несколько дней до выступления ученик должен

мысленно представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление.

Погружение в аутогенное состояние, при котором педагог проговаривает текст аутогенного погружения, ученик повторяет этот текст про себя. По окончании сеанса учащиеся могут обменяться своими ощущениями и впечатлениями, которые у них возникали во время сеанса. При проведении сеанса рекомендуется использовать музыкальный фон, специально отобранные произведения, оказывающие мощный психотерапевтический эффект. Основу терапевтического сеанса составляет прослушивание музыкальных композиций, близких психологическому состоянию ученика.

Игра перед воображаемой аудиторией применяется на заключительных этапах работы, когда программа уже готова, она проигрывается целиком от начала до конца с представлением, что ученик выступает перед очень взыскательной комиссией или требовательной слушательской аудиторией. Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, которые проявляются в ситуации, когда волнение усиливается. Повторные проигрывания произведения с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение. Важно обращать внимание на мышечные зажимы, которые могут возникнуть во время мысленного проигрывания произведения в не работающих частях тела и их обязательное сбрасывание.

Медитативное погружение. Этот прием связан с осуществлением принципа «здесь и сейчас», практикуемый в буддизме и гештальт-терапии. Исполнение на основе этого приема связано с глубоким осознанием и прочувствованием всего того, что связано с извлечением звуков из музыкального инструмента.

Погружение в звуковую материю происходит при выполнении следующих упражнений:

– пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента;

– пропевание вместе с инструментом, причем голос идет как бы впереди реального звучания;
– пропевание про себя (мысленно);
– пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

Обыгрывание. В этом приеме психологической подготовки ученик постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и кончая игрой в кругу друзей. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского, трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – приятным.

Выявление потенциальных ошибок. Даже когда программа выступления кажется идеально выученной и можно ее играть на сцене, каждый выступающий хочет на всякий случай застраховаться от ошибок. Как бы ни было хорошо выучено произведение, в нем всегда может быть спрятавшаяся и невыявленная ошибка, которая, как правило, и вылезает во время публичного ответственного выступления.

Для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приемов, суть которых состоит в следующем:

Игра с завязанными глазами

Цель этого упражнения – перевод контроля за исполнительскими действиями со зрительного анализатора на мышечно-двигательный. В медленном или среднем темпе, уверенным, крепким туше с установкой на безошибочную игру сыграть отобранное произведение. Проследить, чтобы нигде не возникло мышечных зажимов и дыхание оставалось ровным и ненапряженным.

Игра с помехами и отвлекающими факторами

Цель данного упражнения – повышение концентрации внимания на исполняемом произведении. Включить радиоприемник на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Более сложное задание – сделать то же задание с завязанными глазами.

Подобные упражнения требуют большого нервного напряжения. Вполне вероятно, что многие ученики могут почувствовать после их выполнения большую усталость. [1]

Данные методы и приемы психологической подготовки к выступлению могут применять не только педагоги-психологи, но и педагоги дополнительного образования, педагоги-организаторы, осуществляющие подготовку к концертным выступлениям.

2. Цикл занятий, направленных на преодоление сценического волнения

В детской школе искусств ЗАТО Звездный реализуется цикл занятий по подготовке к выступлению, который состоит из 5 групповых тренингов [8].

Занятия проводятся в течение недели до выступления.

Оптимальное количество обучающихся не более 10 человек.

Проводятся как для младших школьников, так и для среднего и старшего звена, также для взрослых.

Содержание программы носит вариативный характер.

Групповая форма работы.

Методы и приемы работы:

1) Тематические беседы направленные на проработку и знакомство с чувствами, на актуальные потребности и переживания.

2) Арт-терапевтическая работа с прозрачным мольбертом (проработка мыслей и чувств, которые подавляются, невербальные средства для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений) (Техника и инструментарий профессионального магазина для психологов ИМАТОН).

3) Использование метафорических ассоциативных карт (колоды Источник- направлены на поддержание человека, поиск ресурсов, помощь в поиске своего источника силы и уверенности, найти точку опоры в самом себе; дополнение колода Источник силы (автор А.Ю. Гращенкова) помогает раскрыть потенциал и сильные стороны и сделать все сокровища души в виде ресурсов, возможностей, внутренних и внешних сил).

4) Сказкотерапия, притчи помогают образовать связи между сказочными событиями и реальной жизни, процесс переноса сказочных смыслов в реальность.

5) Рефлексия, осознание своих чувств и переживаний, осознание своего мышления и поведения. Ведения дневника эмоций.

6) Психологическая диагностика.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня осознанности собственных чувств и умение с ними справляться;

- развитие мотивации к самопознанию и самореализации;

- формирование умения использовать различные средства, способы и инструменты для познания своих переживаний;

- овладение способами саморегуляции.

Занятие 1

Цель: знакомство с участниками группы (как правило, участники друг друга знают, если смешанная группа, тогда знакомство всех участников друг с другом).

Ход занятия:

Участники рассаживаются в круг на стульях.

Приветствие, знакомство, принятие правил группы.

Правило 1 «Здесь и сейчас» предметом обсуждения является только то, что проживается и обсуждается в данный момент.

Правило 2 искренность и открытость, получать и предоставлять только честную обратную связь.

Правило 3 принцип «Я», все высказывания от собственного лица и только то, что является своим.

Правило 4 Конфиденциальность- вся информация, которая обсуждается в группе, остается в группе.

Притча о ложечке с маслом

Один торговец отправил своего сына узнать Секрет Счастья у самого мудрого из всех людей. Юноша сорок дней шёл через пустыню и, наконец, подошёл к прекрасному замку, стоявшему на вершине горы. Там и жил мудрец, которого он искал. Однако вместо ожидаемой встречи с мудрым человеком наш герой попал в залу, где всё бурлило: торговцы входили и выходили, в углу разговаривали люди, небольшой оркестр играл сладкие мелодии и стоял стол, уставленный самыми изысканными кушаньями этой местности. Мудрец беседовал с разными людьми, и юноше пришлось около двух часов дожидаться своей очереди. Мудрец внимательно выслушал объяснения юноши о цели его

визита, но сказал в ответ, что у него нет времени, чтобы раскрыть ему Секрет Счастья. И предложил ему прогуляться по дворцу и прийти снова через два часа.

— Однако я хочу попросить об одном одолжении, — добавил мудрец, протягивая юноше маленькую ложечку, в которую он капнул две капли масла. — Всё время прогулки держи эту ложечку в руке так, чтобы масло не вылилось.

Юноша начал подниматься и спускаться по дворцовым лестницам, не спуская глаз с ложечки. Через два часа он вернулся к мудрецу.

— Ну как, — спросил тот, — ты видел персидские ковры, которые находятся в моей столовой? Ты видел парк, который главный садовник создавал в течение десяти лет? Ты заметил прекрасные пергаменты в моей библиотеке?

Юноша в смущении должен был сознаться, что он ничего не видел. Его единственной заботой было не пролить капли масла, которые доверил ему мудрец.

— Ну что ж, возвращайся и ознакомься с чудесами моей Вселенной, — сказал ему мудрец. — Нельзя доверять человеку, если ты не знаком с домом, в котором он живёт.

Успокоенный, юноша взял ложечку и снова пошёл на прогулку по дворцу; на этот раз, обращая внимание на все произведения искусства, развешанные на стенах и потолках дворца. Он увидел сады, окружённые горами, нежнейшие цветы, утончённость, с которой каждое из произведений искусства было помещено именно там, где нужно.

Вернувшись к мудрецу, он подробно описал всё, что видел.

— А где те две капли масла, которые я тебе доверил? — спросил Мудрец.

И юноша, взглянув на ложечку, обнаружил, что всё масло вылилось.

— Вот это и есть тот единственный совет, который я могу тебе дать: Секрет Счастья в том, чтобы смотреть на все чудеса света, при этом никогда не забывая о двух каплях масла в своей ложечке.[11]

Вопросы к обсуждению:

- Что для Вас счастье? (в контексте выступления)

- Если концентрироваться на переживаниях, сможете ли Вы увидеть всю прелесть как своего выступления, так и восторженные глаза публики, учителей и родителей?
- Если знать что есть чувство переживания, и при этом выступать так, словно это ваше шедевральное выступление. На каком чувстве можно было бы концентрироваться?

Арт-терапевтическая техника:

На листе обычной бумаги формата А4 рисуется инструмент (или подготовленная заготовка), который используется на концерте. Задача ребенка обвести, «оживить» данный инструмент с помощью цветных карандашей, красок, фломастеров. Игра носит терапевтический характер. После того, как рисунок готов, задаются участникам следующие вопросы:

1. Какое настроение у инструмента?

2. Почему он радуется, грустит, печалиться, волнуется, боится?

3 Как ему можно помочь?

4. Что может помочь улучшить настроение и самочувствие инструмента?

Далее обсуждение в связке понятий, что инструмент это продолжение музыканта, художника и т.д. И исходя из этого, что может сделать ребенок, чтоб инструмент и сам ребенок были единым целым? Обсуждение.

Рефлексия: что я чувствую? Что я думаю? Что я хочу сделать? С чем ухожу?

Начало ведения дневника эмоций и состояний, в котором прописывается то что переживается, что ожидает участник от концерта, подробно описывает, как мероприятие пройдет (или основываясь на предыдущем опыте), а после прописывает мероприятие так, как хотел бы чтоб прошло.

Занятие 2

Приветствие. Правила группы.

Притча «Хождение по белому квадрату»

Когда-то давным-давно к мастеру фехтования пришёл юноша и попросил научить его сражаться на мечах. Мастер согласился и, начертав белой краской во дворе большой квадрат, сказал:

— Ходи по этому квадрату.

Ученик взялся за дело с азиатским упорством и изо дня в день по восемь часов вышагивал по этому квадрату. Но через полгода и его терпение стало истощаться. Он снова подошёл к наставнику и сказал:

— Мастер, я пришёл учиться бою на мечах, а до сих пор бессмысленно топчусь по этому квадрату…

— А ты ещё не понял, как надо фехтовать?! — воскликнул наставник. — Тогда продолжай ходить по этому квадрату и дальше. И снова юноша полгода ходил во дворе, пока его терпению не пришёл конец.

— Всё, учитель. Я ухожу, — сказал он.

— Но почему? — удивился наставник. — Ты делаешь успехи.

— Я пришёл фехтовать, а не маршировать по этому квадрату.

— А ты ещё не понял, как нужно фехтовать? — спросил учитель.

— Нет, — ответил ученик.

— Хорошо, сейчас посмотрим, — сказал наставник.

С этими словами он снял со стены два меча — но не деревянных тренировочных, а два стальных и острых, как бритва, клинка. Один он вручил юноше, другой взял сам. Ученик неумело ухватился за рукоять.

— А теперь, — сказал мастер, — вспомни своё внутреннее состояние, которое было у тебя, когда ты шагал по этому квадрату.

В тот же миг взгляд ученика остановился и перестал что-либо выражать. Учитель поднял меч и обрушил удар на юношу, но тот мгновенно отреагировал и отразил его своим клинком. Вновь и вновь наносил удары учитель, но вновь и вновь его меч встречал на пути клинок ученика. Тогда мастер опустил оружие и снова спросил:

— Ну, теперь ты понял, как надо фехтовать на мечах? [11]

Обсуждение:

- О чем эта притча?
- Что происходило с учеником, когда он ходил по белому квадрату?
- Какие чувства он испытывал? А когда взял меч, какие были чувства?
- Что для вас может стать «белым квадратом»?

Метафорические ассоциативные карты (МАК)

Мои сильные и слабые стороны

1.Выбираем, формулируем запрос на предстоящую ситуацию (концерт, выступление)

2. Выбираем 3-5 карт: Мои слабые стороны в этой ситуации?
Открываем каждую картину и обсуждаем их значение.

3 На каждую картину из п.2 выбираем «в закрытую» 1-2 карты из колоды с вопросом: Что мне поможет помочь гармонизировать эту слабую сторону?
Обсуждение.

4. Выбираем « в закрытую» еще 1-2 карты из колоды с вопросом И в каком состоянии я буду, если использую эти ресурсы?

Рефлексия: что я чувствую? Что я думаю? Что я хочу сделать? С чем ухожу?
Продолжаем вести дневник эмоций и состояний, Описываем чувства, которые хотелось бы испытывать после концерта, выступления.

Занятие 3

Приветствие. Правила группы.

Притча «Осознанность тела»

Ананда жил с Буддой десять лет и был очень удивлён тем, что Будда оставался в одном и том же положении всю ночь. Его руки оставались в том же месте, куда он клал их, когда ложился спать. Однажды Ананда сказал:

— Нехорошо мне вставать и смотреть на тебя, но мне любопытно всё, связанное с тобой. Я в замешательстве: ты остаёшься в одной и той же позе всю ночь. Спишь ли ты или продолжаешь оставаться в сознании?

И Будда ответил:

— Сон случается с телом, а я остаюсь бдительным по отношению к нему. Вот сон приходит, вот он углубился, вот тело расслабилось, но моя осознанность остаётся. [11]

Обсуждение: о чем притча? Почему даже во сне, человек может быть осознанным? Когда Вы находитесь за кулисами, как можно быть осознанным и чувствовать свое тело? (Вне зависимости от ситуации, каждый человек может возвращать свое сознание в точку в своем теле, таким образом повышать осознанность быть в моменте «здесь и сейчас», «я чувствую, что мои руки потеют, мне холодно, жарко, я хочу пить...» и т. д.)

Арт-терапевтическое упражнение «Моя опора»

Понадобится рулон обоев, отрезать размер ленты чуть больше роста ребенка. Каждый ребенок ложиться на белую часть (та, что без рисунка) на лист, другой участник обводит контур тела. Все участники группы помогаю обвести контур каждого. Далее работа заключается в том, что участник работает со своим контуром, прорисовывая сильную часть тела и дорисовывая те части, которые он считает слабыми, добавляя себе элементы, которые могли бы укрепить. После того, как изображения будут готовы, ребенок глядя на свой контур на бумаге находит место, как он считает, которое является его центром опоры. Ставит точку, или рисует цветочек, музыкальный инструмент, то, что ребенок захочет, за исключением агрессивных предметов (нож, вилка, бритва и т.д.).

Обсуждение:

Что меня укрепляет? Что является моей точкой опоры в теле? Какими способами я буду концентрировать внимание на этой точке в минуты неспокойствия?

Рефлексия: что я чувствую? Что я думаю? Что я хочу сделать? С чем ухожу? Продолжаем вести дневник эмоций и состояний, Описываем как и что происходит в теле после концерта, опираясь на тот материал, что концерт прошел так как хотел ребенок.

Занятие 4

Приветствие. Правила группы.

Притча «Не так страшен черт, как его молюют!»

Один человек убегал от разбойника и, убегая, провалился в глубокую яму. Сам выбраться никак не может. Поник духом человек.

Вдруг из стены ямы появляется чёрт.

— Чур меня, чур меня! — закричал человек.

— Не бойся меня, я помогу тебе выбраться из ямы, — говорит ему чёрт.

— Что ты, что ты! — закричал человек. — Там ведь разбойник, он меня убьёт.

— Вот видишь, — говорит ему чёрт, — а человек-то страшнее! [11]

Обсуждение

Что такое страх? Как он проявляется в теле? Что может сделать с человеком, когда он слишком сильный? Что будет, если «честно посмотреть в глаза страху»?

Арт-терапевтическое упражнение:

Используется прозрачный мольберт, пальчиковые краски.

Необходимо нарисовать страх пальчиками. Описать какой он? Чем наполнен? Из чего состоит (чувства, цвет, форма, температура)? Где живет в теле?

Далее, продолжаем рисовать на этом же мольберте, как бы преобразовывая свой страх во что-то доброе, смешное, забавное.

Каким стал страх? Где теперь живет? Чем занимается? Как влияет на Вас?

Рефлексия: что я чувствую? Что я думаю? Что я хочу сделать? С чем ухожу?

Продолжаем вести дневник эмоций и состояний, Описываем страх до, во время и после концертного выступления. Прописываем как хотелось бы вести себя, чтоб не испытывать страх.

Занятие 5

Приветствие. Правила группы.

Притча «О важности себя»

Группа купцов спросила одного ученика:

- Как это суфийская чепуха может что-нибудь для вас значить?

Он сказал:

- Для тех, кого я уважаю, она значит всё! [11]

Обсуждение: О чем притча? Когда Вы чувствуете, что Вас переполняют эмоции, чувства, а другие люди (окружение) говорят, что это ерунда, то как с этим можно обходиться? Обсуждение ведется через призму своей значимости и значимости чувств другого человека. Самоподдержка, поддержка со стороны учеников, учителей и родителей. А так же поддержка самими участниками учеников. Т.е. посещение мероприятий в любом случае, даже если не выступаешь сам. Группа поддержки.

Метафорические ассоциативные карты (МАК)

Подумайте о ситуации, которая впереди. Определите свое место в ней. Вытяните карту. Какие ассоциации она вызывает? Обозначьте их тремя существительными (например: легкость, полет, творчество). Какой отклик эти ассоциации находят в Вас? (например: Я легкий на подъем). Как этот отклик получает свое отражение в ситуации, которая Вас ожидает? Задайте себе несколько вопросов:

Кто я в этой ситуации?

Что во мне ценного, особенного?

В чем я чувствую силу? Как мне это помогает?

За что я могу себя благодарить?

Обсуждение. Как себя чувствуете? К чему сейчас готовы?

Рефлексия: что я чувствую? Что я думаю? Что я хочу сделать? С чем ухожу?

Продолжаем вести дневник эмоций и состояний. Описываем себя из точки, когда выступил грандиозно и описываем весь спектр чувств. Продолжаем вести дневник еще несколько дней после выступления, фиксируем чувства, состояние, эмоции, ощущения в теле и настроение.

Данный цикл занятий успешно реализуется в детской школе искусств ЗАТО Звездный и доказал свою эффективность: занятия помогают ученикам

регулировать собственные эмоции и состояния, не принимать близко к сердцу негативную информацию и не накручивать себя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Достижения обучающегося оказываются обусловленными не только его природными способностями и наличием хороших учителей, но и в значительной мере наличием у него сильной воли, под которой чаще всего понимают способность человека к преодолению препятствий как внешнего, так и внутреннего плана на пути движения к цели.

Настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание, смелость и решительность – эти черты волевого поведения по-разному претворяются в деятельности ученика в зависимости от того направления дополнительного образования, которое он для себя выбрал.

Умение затормозить нежелательные импульсы и усилить те, которые представляются желательными, составляют суть волевого поведения. Обладание этим умением связано с работой воображения и способностью представлять последствия своих действий в отдаленной жизненной перспективе. В наибольшей мере навыков волевого поведения требует деятельность в экстремальной ситуации. Такие ситуации чаще всего возникают в процессе публичного выступления на экзамене или конкурсном соревновании. Для успеха в подобных ситуациях ученику необходимо уметь приводить себя в оптимальное концертное состояние, которое имеет три компонента – физический, эмоциональный и мыслительный. Каждый из этих компонентов нуждается в целенаправленной тренировке соответствующих действий.

Цикл занятий, направленных на преодоление сценического волнения позволяет развить в обучающихся умение регулировать собственные эмоции, самостоятельно приводить себя в оптимальное концертное состояние.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: 2005. – 245с.

2. Бакли Роберт. Теория и практика тренинга. – СПб.: 2002.

3. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. – М.: 1995.

4. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. – СПб.: «Социально – психологический центр», 1996. – 380 с.

5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Издательство «Ось -98», 2000. – 224 с.

6. Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде. – М.: Общественная организация «Федерация психологов образования России», 2018. – 358 с.

7. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 256 с.

8. Орлов Ю. Что такое саногенное мышление // https://yandex.ru/video/preview/5702292599624262016

9. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.

10. Цукерман Г. А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. – М.: Интерпракс, 1995.

11.Притчи.ру.//https://pritchi.ru/add_find?prt_source=key&text= %F1%F2%F0%E0%F5&pg=2.

12. Ушакова Т. Портрет в полный рост: игровая платформа для индивидуальной и групповой работы с применением метафорических карт.- М.:Генезис, 2018 .