# *Н.А. Трушникова,*

*педагог-психолог МБУ ДО ДШИ ЗАТО Звёздный*

# **Методические рекомендации психолога по подготовке обучающихся к концертным выступлениям**

*«Верьте, что вы играете хорошо, и вы*

*будете играть ещё лучше»*

*Фредерик Шопен*

Публичное концертное выступление – это решающий момент в творческой жизни исполнителя, это итог длительной работы обучающихся над произведением.  И, конечно же, это необходимый этап в системе обучения, становления и приобщения к художественным ценностям, формирования уважения к культурным традициям, где все взаимосвязано: воспитание музыкального мышления, творческого воображения, технических навыков, памяти, сосредоточенности в режиме работы над произведением и общей культуры.

 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.

 К. Станиславский с тонкой психологической наблюдательностью описывает мучительное и противоестественное состояние, переживаемое актером на сцене*: «Когда человек – артист выходит на сцену перед тысячной толпой, то он от испуга, застенчивости, ответственности, трудностей теряет самообладание. В эти минуты он не может по-человечески говорить, смотреть, слушать, мыслить, хотеть, чувствовать».*

Многие факты из истории исполнительского мастерства подтверждают, что даже самый опытный исполнитель не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению. Уровень подготовки зависит не только от умений или одарённости учащегося, но и от того, что происходит с ним до начала исполнения, от его способа реагирования на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессовым фактором.

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.

Как правило, маленькие дети любят выступать. Но, как только они  начинают осознавать, что  их действия на сцене могут быть оценены другими людьми, сидящими в зрительном зале, у многих детей возникает психологический дискомфорт, а зрительный зал постепенно превращается для них в источник стресса.

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 несколько 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 ДШИ.

Но как подготовить учащихся к публичным выступлениям? Как научить юных исполнителей избавляться от негативных моментов сценического волнения? Часто бывает так, что произведение хорошо выучено, а при выходе на публику из-за волнения, страха сыграно не так, как хотелось.  Как с этим бороться?

Трудно вывести одинаковые для всех «рецепты» психологический подготовки к публичному выступлению. Если же  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 духа и плоти.

И все-таки основная проблема заключается в умении и способности учащегося сосредоточиться на исполняемом произведении. Это наиболее эффективный  метод борьбы со сценическим волнением. У детей одаренных, этот дар проявляется в какой-то мере интуитивно. Но возможны ситуации, когда и одаренный ребенок терпит сценическое фиаско; а бывают такие ситуации, когда неплохо показать себя может учащийся не слишком яркой одаренности. Сценой проверяется все: и природные исполнительские данные, и «технический» потенциал, и устойчивость психики.

Ошибка, которую допускают многие, состоит в попытках «бороться»  с волнением, старание подавить страх только ухудшает положение. Вместо того, чтобы зацикливаться  на неприятных воспоминаниях о неудачном выступлении, лучше вспомнить те случаи, когда  учащийся выступал с особым успехом. Только приятные эмоции вытеснят страхи.

В день публичного выступления у большинства учащихся возникает "предконцертное волнение". Методические рекомендации о поведении  в день выступления довольно однотипные. Необходимо беречь нервно психическую энергию, много не читать, не разговаривать, не смотреть телевизор.

Перед выходом на сцену не рекомендуется вести бессмысленные разговоры. Также не нужно молча ходить по комнате. Лучше сидеть спокойно в удобной позе, при расслабленной мускулатуре (преподавателю необходимо научить этому заранее).

Очень важным моментом, который предшествует выходу на сцене, является вхождение в образ. Перед началом выступления необходимо вызвать особенно творческое, эмоционально приподнятое настроение.

С учащимися необходимо заранее отрепетировать выход на сцену и уход из нее. Наиболее приемлемы здесь энергия и выдержка, чувство достоинства и скромность. Не нужно долго искать удобную посадку, растирать руки, тщетно двигаться, оглядывать зал и т.д. - все это необходимо делать быстро, не проявляя излишнего волнения.

Полезно приучить учащегося использовать те несколько секунд, которые проходят между выходом на сцену и началом игры, чтобы проверить состояние исполнительского аппарата, создать необходимую эмоциональную и мышечную настройку, установить начальный темп первого произведения.

После окончания программы не нужно срываться с места. Необходимо выдержать паузу, дать возможность музыке завершится, после чего с достоинством встать, поклониться слушателям и в спокойном темпе покинуть сцену.

Добавим, что никакая, самая пристальная подготовительная работа не освобождает исполнителя от интенсивной активности во время выступления. Творческая активность при этом должна сочетаться            с самообладанием и самоконтролем, позволяющим управлять своим выступлением, достигать наиболее плодотворных художественных результатов.

Полезно говорить о волнении как обязательном спутнике хорошего выступления. Многие артисты говорят о том, что, если перед концертом исполнитель не волновался, впоследствии оказывалось, что концерт был не из удачных. Благодаря таким беседам волнение приобретает другой характер: уходит слепой страх, на его место приходит осознание волнения как чувства нормального, естественного в данной ситуации и даже в чем-то полезного.

После концерта нужно обязательно отметить положительные стороны выступления, поддержать ученика. Особенно, когда речь идет о подростках – их эмоциональное состояние нестабильно и все реакции обострены. Подробное обсуждение концертного выступления лучше проводить не сразу после концерта, а в последующие дни, похвалить за удачи, наметить пути исправления недостатков. Отмечая положительные моменты в игре, мы способствуем более свободному поведению ученика на сцене, развитию его артистизма.

Рассмотрев причины концертного волнения, можно сказать, что большую роль для успешного выступления играет правильный психологический настрой, который влияет как на эффективность работы, так и на стабильность выступления.

***Впереди XV Фестиваль искусств детей и юношества имени Д.Б. Кабалевского «Наш Пермский край». Обучающимся предстоит не раз выходить на сцену с концертным выступлением перед членами жюри. Желаю всем участникам верить в себя, плодотворной работы, великих успехов и наград.***

**Список литературы**

1. Коган К. «У врат мастерства» М.; Музыка, 1969 ,

2. Станиславский К. Работа актёра над собой: Собр.соч., Т.2.- М. 1954,

3. Сайт <https://nsportal.ru>