Развитие творческих способностей учащихся 7 класса для преодоления страха перед камерой и публичном выступлением

***Ахметова З.Е.***

**Назарбаев Интеллектуальная школа химико-биологического направления города Актау**

**Аннотация:** актуальность данной темы в том, что в статьерассматривается о проблеме боязни перед публичным выступлением и пути их решения в работа с одаренными и талантливыми детьми. Был проведен не большой анализ с формативными заданиями для 7х классов для определения количества учащихся с наиболее низкими показателями. В работе с одаренными и талантливыми учениками в Назарбаев Интеллектуалной школе химико-биологического напрвления города Актау нужно отметить, что ученики все способные, но не все смело выстутают с докладом на публике.

**Аnnotation :** the relevance of this topic is that the article deals with the problem of fear of public speaking and ways to solve them in working with gifted and talented children. A small analysis was conducted with formative assignments for grade 7 to determine the number of students with the lowest scores. In working with gifted and talented students at the Nazarbayev Intellectual School of Chemistry and Biology in Aktau, it should be noted that all students are capable, but not everyone will boldly make a presentation in public.

**Аннотация:** мақаланың өзектілігі көпшілік алдында сөйлеуден қорқу мәселесі және оларды дарынды және талантты балалармен жұмыс кезінде шешу жолдары қарастырылған. Төмен ұпай жинаған оқушылардың санын анықтау үшін 7-сыныпқа арналған қалыптастырушы тапсырмалармен шағын талдау жүргізілді. Ақтау қаласындағы химия-биология бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебіндегі дарынды және талантты оқушылармен жұмыс кезінде барлық оқушылар қабілетті екенін ескерген жөн, бірақ бәрі де көпшілік алдында батыл түрде презентация жасай бермейді.

**Ключевые слова:** страх, публика, выступление, правильное дыхание.

**Key words:** fear, audience, performance, correct breathing.

**Кілттік сөздер:** қорқыныш, аудитория, өнімділік, дұрыс тыныс алу.

**Введение**

В исследователькой работе рассматривается проблемы публичного выступления талантливых и одаренных учеников 7класса и учащиеся вокального кружка. Работа посвящена учителям, которые столкнулись с проблемами публичного выступления в работе с талантливыми и одаренными учениками.

**Цель исследования:** Повысить интерес к выступлению перед камерой на различных приложениях и платформах в том числе. Использовать музыкальные произведения для выразительного исполнения перед камерой с целью отвлечь свое внимание.

При выборе темы исследования я задалась вопросом:

* Что нужно сделать для развития и формирования творческих способностей учащихся?
* Почему даже самые талантливые ребята теряются перед камерой?
* И почему они боятся публичного выступления?

В работе 7 классе я столкнулась с проблемой как страх перед камерой при выступлении и страх публичного выступления в том числе. Для раскрытия творческих способностей учащихся, я провожу урок в разных форматах начиная от написания сценария до выступление на сцене. Для меньшего возникновения страха и стеснения на сцене, я делю свой класс на несколько групп. Так им становится спокойнее и меньше боязни.

Для реализации своего исследования я использовала различные техники такие, как онлайн встречи, частые репетиции и открытые выступления.

По оценкам психиаторов, испытывают страх перед публичным выступлением 95% людей. Существует тому несколько причин :

* Неуверенность в себе и боязнь негативной оценки другими людьми
* Боязнь критики слушателей.
* Излишняя застенчивость.
* Проблемы с дикцией.
* Комплексы по поводу собственной внешности.

Для исследования я брала учеников с данными проблемами, о которых я узнала в период сдачи суммативных работ, концертных номеров и зачетов по музыке (см.Табл. 1).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ученик | Причины страха | Методы устранения причин |
| Арман | Боязнь перед публикой | Частые репетиции до выступления. Выступление с закрытыми глазами. Мотивация(выступить так, чтобы все захотели выступать на сцене) |
| Жания | Страх перед публикой (заекание и потливость рук) | Создание имиджа и медитации перед выступлением. |
| Назира | Страх перед публикой, застенчивость (боязнь выступать одной) | Для решения причины было предложена выступать в ансамбле трио, что очень помогло снять напряжение.(см.рис.2) |
| Алия | Страх перех камерой, боязнь критики слушателей (неуверенность в себе из за отсутсвтие слуха) | Есть желание выступать, но нет слуха. Было предложено исполнять произведение с выразительном чтением. (см.рис.1) |

Для устранения этих причин я провела упражнении по актерскому мастерству и предложила такие рекомендации:

* Представить результат, который вы хотите получить.
* Подумайте о содержании вашего доклада, презентации или песни или произведения.
* Поработайте над своим имиджем.
* Помните о дыхании.
* Фокусируйте свой взгляд на положительных лиц из слушателей.
* Репетиция перед выступлением. Это позволит правильно расставить акценты, оценить скорость подачи информации.

Были предложены дыхательные упражнения, которые можно выполнять, когда страх сильно сковывает и зажимает:

1. **"Дыхание квадратом"**: сделайте вдох через нос, выдержите паузу, выдохните через нос и снова выдержите паузу. Упражнение делайте на четыре счета (вдох на раз-два-три-четыре, пауза, выдох на раз-два-три-четыре и т. д.).

2. **"Дыхание на счет"**: сделайте вдох через нос на раз-два, выдох через нос на три-четыре-пять-шесть. Выдержите паузу (3-5 вдохов и выдохов). Далее увеличивайте продолжительность вдохов и выдохов. Сделайте вдох через нос на раз-два-три-четыре, выдох через нос на пять-шесть-семь-восемь-девять-десять-одиннадцать-двенадцать (5-7 вдохов и выдохов).

Если вы не знаете, куда деть руки. Перед началом выступления руки находятся в естественном положении вдоль туловища или чуть согнуты в локтях и чуть прижаты к телу. Во время выступления можно положить руки, на стол или трибуну. Не желательно перекрещивать руки, замыкать кисти рук, держать в карманах. Можно взять в руки какой-нибудь предмет (ручку, книгу, лист со своими записями), но не совершать излишних манипуляций с предметом. Лучше держать предмет одной рукой, чтобы другая оставалась свободной.

**Результаты моего исследования:**

Стали выступать на всех мероприятиях школы. Побороли страх перед камерой. Участвуют в конкурсах и занимают лучшие места. В прошлом году ученику 7класса было очень страшно выходить на сцену(см.рис.3). И применяя все методы и упражнения, мы перебороли страх. Заняли 2место внутри школьном конкурсе «Шоу талантов» среди 7х классов (см.рис.1 и рис.2).



 Рис.1 Рис.2

Получив ответы на все вопросы при исследовании, я начала оттачивать свою методику. Мой метод работы с учениками интеллектуальными способностями отличается от метода преподавания в музыкальных школах. Рекомендую усвоить эти правила для успешного выступления:

* **Создание имиджа.**
* **Медитация.**
* **Четкое знание темы выступления.**
* **Активировать положительные эмоции.**

Назарбаев Интеллектуальной школе химико-биологического направления ученики очень загружены и им трудно найти время для самореализации в творчестве. Поэтому я провожу эффективные занятия для одаренных и талантливых учеников. Как сильно не был бы талантлив ученик, ему нужно развивать этот талант и заниматься. Для развития и формирования творческих способностей я часто с ними провожу занятия по стилевым исполнительским жанрам. Что очень помогает быстрее определить направление учащихся. Так же провожу кастинги номеров для выступления в внутри школьных мероприятиях, что очень мотивирует учеников. результаты.



 Рис.1 рис.2 рис.3

В дальнейщем я планирую продолжать работать над темой, только добавив к ней еще и работу над произношением.

**Вывод**

Кто хочет перестать бояться, должен начать выступать. Трудно только первые несколько раз. Вооружитесь знаниями и приобретайте опыт выступлений, совершенствуйте свое ораторское искусство. И с каждым разом дискомфорт будет заменяться удовольствием от хорошо выполненной работы. Пробуйте, находите то, что поможет именно вам.

Важно принять и усвоить тот факт, что это прекрасная платформа не только для того, что бы получать знания и повышать уровень своей образованности, но и уникальная возможность развивать свои личностные качества и оттачивать определенные навыки, умение достойно и интересно выступать на людях в том числе.

**Список литературы:**

**Дейл Карнеги.** Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. — Москва: Лабиринт-Пресс, 2000 [гл.1 c. 33]

**Немов Р. С**. Психология. - Учебник для студентов высшего педогогического учебного заведений. [2-е изд.] 2011.

Сценическая речь: Учебник / Под ред. И. П. Козляниновой и И. Ю. Промптовой. [Изд-во «ГИТИС». 2006 c. 24]

**Ляшко Т.В.** Развитие системы поддержки талантливых детей / Т. В. Ляшко, И. Н. Исакова // Доп. образование и воспитание. - 2011. – [№ 12. - С. 22-26].

**Николаева, Л.И.** Развитие творческой одаренности и научно-исследовательская деятельность/Л. И. Николаева // Образование в соврем. шк. - 2012. – [№ 9. - С. 45-47].