***Доклад***

***На тему: «Концерттік қойылымдарға оқушыларды психологиялық дайындау. Толқуды жеңу әдістері».***

***«Психологическая подготовка учащихся к концертным выступлениям. Методы преодоления волнения».***

***подготовила педагог первой категории Процкая Н.В.***

***ГККП Детская музыкальная школа г.Павлодар***

***Вокал***

 Любые выступления требуют собранности, смелости, внутренней душевности, желание донести до публики все эмоции, которые вложили в произведения авторы музыки и слов. Почему при выходе на сцену куда-то изчезает сила веры в себя, а иногда пропадает голос, сбивается дыхание, зато появляется дрожь и скованность? Не только начинающие вокалисты, но и опытные исполнители сталкиваются с такими проблемами.

Важную роль в психологической подготовке музыканта к концертному выступлению играют его **слуховые представления:**

1.Нужно мысленно проговаривать текст.

 2.Представлять себя выступающем на сцене, заполненном публикой.

Но перед этим нужно заняться сценической свободой**.** Что такое **сценическая свобода** – это **свобода** **психологическая и физическая.**

Уже в период обучения в детской музыкальной школе, ученик должен привыкать к тому, что выступлении – это серьезное дело, за которое он несет ответственность перед слушателем, перед автором произведения, перед самим собой и перед своим педагогом, что вместе с тем это – праздник, лучшие минуты его жизни когда он может получить громадное художественное удовлетворение.

**Причины концертного волнения и способы борьбы с ними**

Каждый исполнитель должен знать о причинах вызывающих эстрадное волнение, и уметь бороться с ними.

Существует целый ряд причин, вызывающих боязнь концертных выступлений: непривычная обстановка, недостаточная техническая оснащенность, неудачно подобранный репертуар, неуверенность в своих силах, неправильное психическое воздействие на ученика со стороны педагога и окружающих.

**Что должен сделать педагог, чтобы воспитать у ученика хорошее эстрадное самочувствие?** Опытные педагоги и психологи считают, что приучать ребенка к сцене нужно как можно раньше, с первых шагов обучения. Известно, в детском возрасте формируются качества будущей личности музыканта– исполнителя. И очень важно не упустить это время, когда психика ребенка направлена в основном на выражение положительных эмоций.

**Пять фаз предконцертного и концертного состояния.**

Предконцертное и концертное состояние имеет довольно четкую периодичность со своими психологическими особенностями, позволяющими выделить в них пять фаз.

***Первая фаза*** - длительное предконцертное состояние. Она не имеет четких временных границ, так как наступает, как только учащемуся становится известна дата выступления. Однако по мере приближения выступления появляется раздражительность, частая смена настроений. Опытные музыканты советуют: накануне концерта (предпочтительно утром) нужно проиграть программу только один раз, не разделяя музыку на куски и не повторяя их отдельно.

***Вторая фаза*** - непосредственно предконцертное состояние. У некоторых изменяется давление, повышается температура, ощущается сильное недомогание, ученик жалуется, что заболел и выступать не может либо выявляется волнение - подъем, сопровождающийся легкой эйфорией, нетерпеливым желанием скорее выйти на сцену, мысленным планированием своего исполнения. Это оптимальное и наиболее желательное предконцертное состояние.

**Положительная и стимулирующая сторона волнения.**

Волнение не всегда угнетает. Оно имеет несомненно положительную и стимулирующую сторону. Оно необходимо и полезно артисту, и студенту, и особенно учащемуся, так как позволяет им раскрыть такие потенциальные возможности, которые в домашних и классных условиях могут и не повторяться.

**Установка на успех.**

Состояние готовности, или установка, имеет очень важное функциональное значение. Прежде всего, что такое установка. По определению, это – готовность организма или субъекта к совершению определенного действия или к реагированию в определенном направлении.

 ***Виды волнения***

1. *Волнение – апатия*– ребенок испытывает нежелание выходить к зрителям, нежелание играть.

2. *Волнение – паника*– игра ребенка лишена творческого начала, память подводит исполнителя.

3. *Волнение - подъем*– юный исполнитель может перевести сценическое волнение в творческое вдохновение.

Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к концерту допускать состояния утомления – как физического, так и эмоционального.

 **Разные дети — разное отношение к ситуации**

Есть дети, которым очень нравится быть на виду. При любой возможности (и даже без нее) они стараются показать себя и свое мастерство. Таким детям нужно просто не мешать заниматься тем, что нравится. Есть дети, которые в силу своего темперамента и наследственных особенностей не любят быть на виду. Им становится сложно мыслить и говорить на сцене или перед классом. Основная помощь такому ребенку — никогда не заставлять его силой делать то, что ему тяжело.

 **Что могут сделать родители.**

 ***Создайте поддерживающую среду***

Поэтому для первых выступлений самостоятельно выбирайте поддерживающую и понимающую аудиторию. Начав свои выступления, пусть и небольшие, перед доброжелательной публикой, ребенок впоследствии будет легче справляться с предстоящими сложностями, которые все равно время от времени будут случаться.

 ***Подберите подходящий наряд***

Одежда для выступления должна быть удобной и обязательно нравиться ребенку. Колючие пайетки, тугие ремни, сваливающиеся детали костюма и прочие мелочи не только не позволят получить удовольствие от сцены, но будут мучительно отвлекать от программы.

 ***Дайте возможность снять напряжение***

Волнение перед выступлением всегда сопровождается выбросом адреналина, который бушует внутри и не дает нам сосредоточиться. Важно дать ему выход. Придумайте для ребенка удобную физическую активность, чтобы снизить страх. Потом нужно немножко отдохнуть — и можно выходить к зрителям или слушателям.

 ***Прислушивайтесь к просьбам ребенка***

Считается, что присутствие родителя в зале — мощная поддержка для ребенка, который занимается музыкой. Часто так оно и есть, но не всегда. Некоторые дети не хотят, чтобы родители присутствовали в зале и видели их выступление.

 ***Отведите ребенка в интересную ему секцию***

Есть[разные кружки](http://www.kanal-o.ru/parents/9583), которые помогают научиться свободно говорить, легко держать себя на сцене, практиковаться в выступлениях. Если ваш ребенок хочет посещать такие занятия — отлично! Существуют клубы юного оратора, тренинги уверенности в себе, лидерские программы и, конечно же, театральные студии. Если ребенок попал в хорошее место, знания и умения, полученные там, точно останутся с ним надолго и даже навсегда.

 ***Тренируйтесь всей семьей***

Обязательно практикуйте выступления в семейном кругу. Это могут быть воскресные обеды, к примеру, когда вы собираетесь всей семьей и каждый готовит свое выступление перед зрителями: песенку, танец, спектакль кукольного театра, доклад о чем-то интересном, рассказанный для всех. Такая традиция не только поможет вашему ребенку гораздо лучше справляться с выступлениями, обогатит его опыт, но и сблизит вас друг с другом. Ваши теплые отношения — самая большая поддержка и защита для ребенка во всем.

 ***Найдите «помощника»***

Возможно, вы не раз видели, как [юные спортсмены](http://www.kanal-o.ru/parents/9621) выходят на площадку или сцену со своим талисманом-игрушкой. Прежде чем поклониться публике, они, по разрешению жюри, сажают свой талисман перед собой. Это придает им сил и уверенности в своем отличном выступлении.

 ***Хвалите!***

После выступления всегда важно похвалить ребенка. Перечислите все-все моменты, где он был большим молодцом. Недочеты, которые есть почти всегда, обсуждайте позже и аккуратно: «Как думаешь, что ты можешь сделать, чтобы вот это звучало еще лучше?», «Я могу тебе как-то помочь, чтобы здесь ты был еще более уверенным?».

**Упражнения на сценическую свободу.**

1.Чередование напряжения и расслабления мышц тела.

2.Снизу в верх напрягаемся и расслабляем мышцы тела.

3. от 1 до 10 полное расслабления тела.

 от 10 до 20 придельное напряжение.

 от 20 до 30 расслабление до придела нормы.

4. Сделать какой-нибудь сильный жест и сразу расслабиться.

5. Внезапно освободить свое тело (мягкое и свободное падение).

 Основная задача: выработать привычку постоянно контролировать свое тело.

**Упражнение «Снежинки».**

**Цель:** создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу, активизация внимания. Упражнение можно проводить с учителем или дома с родителями.

Представить себя снежинкой. Для этого нужно встать и под музыку начать двигаться в свободном направлении по всей комнате. Как только музыка прекратиться, все останавливаются.

**Упражнение «Снежки».**

**Цель:** знакомство с методами снятия напряжения, активизация. Возьмите бумагу, скомкайте ее как можно плотнее. У вас есть возможность «закидать снежками» брата, сестренку, родителей. Анализ: Какие ваши ощущения до и после упражнения? Можно ли таким образом расстаться с напряжением?

 **Упражнение «Похвалилки».**

**Цель:** закрепить улучшение эмоционального состояния.Гладя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят». Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо». Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

**Ментальный тренинг** – это тренировка внимания и концентрации,

 каторая необходима на сцене.

Умение сосредотачивать внимание и длительно удерживать его на каком – либо объекте очень важно. Поэтому ежедневные упражнения на концентрацию внимания должны входить в программу подготовки певца.

 **Игры и упражнения на развитие**

 **Концентрации внимания.**

1.Выберите на потолке точку, реальную, видимую, смотрите на нее, держите внимание только на ней. Вместо реального объекта можно вообразить голубое небо и чистый голубой цвет. Систематическое выполнение упражнения поможет удерживать внимание на воображаемом объекте столько времени сколько необходимо.

2. Молчание. Цель тренировки концентрация внимания на внутренних объектах и обретение независимости от внешних раздражителей. Если есть возможность молчать весь день. Это во-первых, заставит наблюдать за собой. Чем меньше самовыражения, тем шире восприятие и осознание окружающего.

3. Обратный отсчет. Выберите число и начните обратный отсчет. Например цифра 100. Если отвлечетесь во время отсчета начните заново.

4. Нужно сосредоточить внимание на маленькой черной точке в центре изображения, так долго насколько возможно. Не удивляйтесь движениям вокруг точки в виде цветных кругов. Не позволяйте вашему вниманию отходить от точки. С практикой вы заметите что сосредоточение в течении 5,10,15 минут проходят незаметно.(см.рис №2)

6.Назовите цвета которыми написаны слова.(см.рис.№3

 **Самовнушение.**

**Самовнушение** – это всем известная аутогенная тренировка**.**

**Аутогенная тренировка** – это умение, которое помогает настроится на нужную волну, направляет человека на путь саморазвития.

- Я уверен (а) в себе и в своих силах.

- Моя работа помогает мне расти как личности и т.д.

 **Подведение итогов.**

Универсальных упражнений для преодоления сценического волнения не существует. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки педагог должен учитывать индивидуальные особенности психики ученика.

 Какие бы не существовали упражнения. Нужно выбирать репертуар подходящий по диапазону ученика. Сценическая одежда должна быть удобной и комфортной, чтобы не заставляла нервничать во время выступления. И репетировать тоже нужно именно в ней.

Еще что немаловажно это концертный зал, если вы музыкант, то очень часто выступаете в разных местах. И приходить в концертный зал нужно заранее, чтоб так сказать почувствовать сцену, обязательно порепитировать на ней. Если вы будите сосредотачивать и концентрировать внимание на свой музыкальный номер, то удачное выступление вам гарантировано.

 **Список литературы**

1. В. И. Петрушин «Музыкальная психология» Москва 1997 г.
2. «Подготовка учащихся к публичному выступлению» Сборник «Методические рекомендации» Москва 1987 г.
3. Почебут Л.Г. Психология публичного выступления. СПб.: Изд - во СПбГУ,2005;
4. СтаниславскийК*.* Работа актера над собой. М., 1938.