

Советы родителям: «Волнение, страх сцены и способы их преодоления»

Вы знали, что большинство музыкантов боятся сцены. Публичное выступление для музыканта – это решающий момент, итог длительной работы над произведением. Это обязательный этап в системе музыкального обучения.

Выступление – дело серьезное, за которое юный музыкант несет ответственность. Для многих концертное выступление становится не простым делом. Известно, что были превосходные виртуозы, которые боялись эстрады и играли перед публикой гораздо хуже своего настоящего уровня.

Дело в том, что волнуются практически все люди, выходящие на публику, но одни располагают достаточным волевым ресурсом для преодоления волнения и страха, другие нет.

Каждому нужно научиться готовить себя к выступлению. Чтобы преодолеть страх сцены, нужно разобраться в его причинах:

1) Прежде всего нужно быть уверенным, что произведение выучено хорошо. Выучить наизусть концертную программу необходимо задолго до концерта. Доучивание текста в последние дни вызывает «синдром нечистой совести» и увеличивает волнение на сцене. Очень часто погрешности в исполнении возникают в недоученных местах, где автоматизмы движений не выработаны в достаточной степени.

2) Очень важно для дальнейшего развития навыка выступления, чтобы самые первые выходы на сцену были удачными, и чтобы со временем могла сформироваться вера в свои силы и желание общаться с публикой. Предыдущее неудачное выступление может быть причиной паники на сцене.

3) Непривычная обстановка, новый инструмент вызывают чувство дискомфорта и тревоги.

4) Редкие выходы на сцену заставляют больше волноваться. Чем чаще человек выступает, тем быстрее он адаптируется к стрессовой ситуации сцены.

5) Мешает сконцентрироваться и настроиться накопленная усталость, напряженность за несколько дней до выступления.

6) Причиной волнения всегда бывает недостаточная техническая оснащенность исполнителя – двигательная беглость, готовность к быстрым темпам, которая вырабатывается за счет изучения упражнений, гамм и этюдов.

7) Неудачно подобранный репертуар тоже может быть причиной провала. Но опытный преподаватель всегда думает об этом.

8) Спровоцировать неудачу на сцене может неправильное воздействие окружающих на ученика.

9) Рассредоточенность внимания, неумение мобилизовать волю и свою энергию для выступления – серьезная причина для неудачи.

Волноваться перед сценой это нормально. Умеренное волнение помогает справиться с творческой задачей, способствует большей яркости исполнения, лучшему контакту слушателя с исполнителем.

Важно! чтобы волнение не перерастало в панику или апатию. Такие состояния приводят к срывам, а также проявляются в изменении темпа-ритма, интонации. Исполнитель может играть грубо или наоборот, бесцветно. Отказывает двигательная или музыкальная память.

Каждый человек уникален, и преодолевает свой страх и волнение индивидуальными способами. Но есть методы, которые помогут снизить предконцертное и концертное волнение:

1) Планомерная систематическая работа (в классе и дома) над концертной программой. Концертная программа должна быть выучена на 100% задолго до выступления (в среднем за две – четыре недели). После выучивания довольно длительное время должна проходить «обкатка» - обыгрывание музыкального произведения.

2) Большое значение играет опыт выступления и накопление навыка выступать. Ведите счет удачным выступлениям ребенка. При предконцертном волнении можно будет вспомнить положительные эмоции прошлого выступления. Выступайте чаще – психика адаптируется к стрессовой ситуации.

3) Воссоздавайте для ребенка ситуации приближенные к реальному публичному выступлению. Устраивайте концерты для игрушек ребенка, для его домочадцев, родных и близких. Выступайте на праздниках в общеобразовательных школах.

Инструменталистам (скрипачам, домристам, духовикам и т. д.) очень полезно играть под минусовую фонограмму, если она имеется. Такое исполнение приближает ситуацию к сценической.

Записывайте аудио, видео с выступлением ребенка дома. Потом можно будет послать его бабушкам и дедушкам или послушать вместе с ребенком и обсудить, проанализировать.

4) Ходите на концерты вместе с ребенком, слушайте и смотрите их в интернете.

5) Заранее привыкайте к новой обстановке и инструменту, на котором будете играть. За две-три недели до концерта участникам предоставляется время на обыгрывание программы на сцене. Обычно это небольшой отрезок времени, поэтому не опаздывайте на такие репетиции, приходите заранее, чтобы раздеться, а может и разыграться.

6) Приходите на концерт заранее, чтобы успеть переодеться, разыграться, дать возможность преподавателю сделать последние наставления и настроить ученика на выступление.

7) Соблюдайте особый режим предконцертного и концертного дня. Прежде всего необходимо выспаться. Важно спланировать режим питания – пообедать заранее, ощущение сытости притупляет восприимчивость и внимание. Но голодным и обессиленным музыкант тоже не должен быть.

Ограничьте время последней технической репетиции концертной программы, она должна проходить «вчера» или «позавчера». Потому что

результат ее проявляется на второй или третий день после занятия. Репетиция в день концерта не должна быть очень трудоемкой.

Постарайтесь, чтобы в день выступления ребенок был освобожден от других важных мероприятий.

8) Не говорите ребенку фраз с отрицательной коннотацией: «не волнуйся», «смотри не ошибайся», «ничего страшного». Установки с «не» по мнению психологов работают в обратном направлении. Лучше: «ты справишься», «сделай все что сможешь», «сыграй красиво».

Абраму Штерну, замечательному скрипачу и педагогу советского времени приписывают следующие слова: «Если хочешь научиться играть на инструменте – не бойся ошибаться, это ошибки хирурга смертельны, а ты – не хирург».

После выступления похвалите ребенка: «мне понравилось», ты держался хорошо» и т. д.

9) Не подвергайте ребенка накануне и в день концерта ярким эмоциям (положительным и отрицательным). Лучше, чтобы ребенок находился в спокойной, привычной обстановке. Нельзя перед выступлением бегать по коридорам школы, обсуждать с друзьями эмоциональные темы, играть в компьютерные игры.

10) Чтобы обмануть мозг и не допустить нарастание паники, перед выходом на сцену можно несколько раз присесть или сделать энергичные движения руками. Иногда помогает контроль над размеренным дыханием, расслабление мышц (особенно спины, шеи и лица) и углублением в свои мысли.

11) Надевайте на ребенка удобную одежду с учетом требований концертной формы. Одежда не должна быть тяжелой, стесняющей движения. Обувь на невысоком устойчивом каблуке или совсем без него. Обувь не должна жать или тереть. Позаботьтесь о прическе, волосы нужно убирать с лица так, чтобы они не отвлекали. На случай, если в школе холодно, захватите кофточку или сразу оденьте ребенка в теплые вещи, которые соответствуют требованиям концертной формы.

12) На академических зачетах не садитесь на первые ряды, не шумите (разговоры и обсуждения строго запрещены!), выключайте мобильные телефоны совсем. Этим вы отвлекаете от игры своего ребенка и других детей, мешаете работе педагогической комиссии.

Не хлопайте после каждого выступления ребенка. Овации детям запланированы после объявления оценок.

13) Воспринимайте выступления как промежуточный итог и возможность осмыслить успехи и недостатки своей работы.

У страха перед сценой тоже есть положительная сторона. Во-первых, тревога указывает на то, что музыканту важен результат своей игры. Во-вторых, учит саморегуляции, контролю над своими эмоциями, что безусловно пригодится в жизни.

Объясните ребенку, что на академическом зачете не нужно бояться педагогическую комиссию. «Педагоги – такие же люди, как папа и мама, и они любят детей. Иначе не сидели бы они по душным комнатам целыми

днями за копеечную зарплату, пытаюсь научить ораву талантливых маленьких сорванцов играть. Уж точно они не станут кидаться с ножами и клыками на несчастного маленького исполнителя, даже если он не сыграет эту ноту! Даю честное слово», - Л. Грауман

Автор :

*заведующая фортепианным отделением МБОУ ДО «УДШИ» ,
преподаватель по классу «скрипки» - Мария Сергеевна Качурина.*