

**Особенности обучения
и сценического воспитания детей,
относящихся к разным психотипам**

**Методическая работа преподавателя МБУ ДО «ДШИ №3»
по специальности «Скрипка»**

Картоевой Х.А

**г. Мытищи
2015 г.**

Оглавление

1. Разбор психотипов и примеры
2. Постоянная работа над артистическим поведением и самоконтролем
3. Сценическое волнение

1.

Преподаватель для ученика – это и психолог и почти родитель, так как индивидуальный подход в обучении предполагает еще и тонкое психологическое взаимодействие, связанное с нервной организацией конкретного ребёнка. От этого немаловажного фактора будет зависеть положительный результат в совместных и домашних занятиях ученика, а также чувство сцены и внутреннее музыкально-эмоциональное состояние ребенка.

Формирование базового направления в психотипе ребенка начинается еще в утробе матери, поэтому знание организации нервной системы - это одна из самых важных задач педагога, чтобы понять своего ученика максимально! Рассмотрим психотипы, наиболее часто встречающиеся в педагогической практике.

Известно несколько психологических типов. Психологические типы накладывают отпечаток почти на все, в том числе и на поведение и мысли человека. Зная, какие черты выражены у ученика наиболее ярко, вы можете подойти к своему ученику более осознанно с точки зрения психологического взаимодействия. Опишем их в общих чертах.

Шизоид - это первый психологический тип. Для этого психотипа характерна склонность к теоретизированию. Этот человек - мыслитель, но действий он не предпринимает. Как правило, он ведет неторопливый образ жизни. Не выделяется, больше слушает, чем действует.

Истероид – это психотип, противоположный шизоиду. Для истероида жизненный путь является ярким приключением, где он играет главную роль. Эти люди склонны ко всему необычному, что выражается в увлечениях, привычках и поведении. Их основная черта - оригинальность.

Эпилептоид – это самая размеренная разновидность среди психологических типов. Люди с таким психотипом довольно педантичны и консервативны. В одежде их предпочтение отдано классическому стилю, они пунктуальны и расчетливы, во всем любят порядок. Людям этого психологического типа свойственна вспыльчивость, эксплозивность, агрессия. Многие из них чувствуют постоянное превосходство над окружающими, поэтому сильно эгоистичны.

Гипертим является самым необычным и авантюрным психотипом (если не считать истероидов, конечно). У таких людей энергия бьет ключом, они прирожденные лидеры и новаторы. Способны совершить рискованные и необдуманные поступки. Гипертимы обычно сначала делают, а потом задумываются о последствиях. Люди, которым характерен такой психологический тип, отдают свои предпочтения экстремальным ситуациям. Ученик с таким типом бывает очень способным, но излишняя эмоциональность владеет разумом, и ему очень трудно управлять собой на сцене. Программа играется чрезмерно импульсивно, и ученик может потерять текст либо вообще «встать в ступор» и остановиться.

Астеник является полной противоположностью психологическому типу гипертима. Астеники - это люди, довольно неуверенные в себе. Проявляется это в скромном поведении, тихом голосе, аккуратной и неброской одежде. Незаметность является целью жизни таких людей. Люди этого психотипа всегда опасаются осуждения и непонимания. Астеники, как правило, выбирают скромные и тихие профессии, которые обеспечивают наименьшее общение с людьми. Астеники в музыке - это минимум эмоций плюс зажим на сцене

под „взглядом „ зала. Игра вялая, боязливая, теряется до 80% сделанности материала, в отличие от работы в классе, где астеник может показать очень приличные результаты.

Лабил – этот психологический тип живет сердцем. Это человек настроения, которое может безосновательно очень быстро и резко меняться, характер капризного ребенка. Часто этот психологический тип называют еще «циклоидами» или «циклотимиками», как раз из-за этой самой цикличности в настроении. Очень склонны к занижению своих способностей и возможностей.

Сензитив является самым эмоциональным из всех психологических типов. Большинство черт, присущих ему, есть и у других психотипов. Люди с таким психологическим типом стесненно ощущают себя в большом обществе, способны обижаться на грубость, резко воспринимают критику. Имеют склонность к комплексу неполноценности. Часто уступают в спорах и не могут доказать собственную точку зрения. Нередко страдают различными неврозами.

Мы рассмотрели основные психотипы, но, как правило, в конкретной личности их черты смешаны. Ребенок, конечно, еще не является сформированной личностью, но основные черты психотипа уже присутствуют, и их знание поможет в музыкальном воспитании ученика.

2.

Работа над артистическим поведением должна проводиться регулярно. Каждое проигрывание произведения целиком в классе должно быть "выступлением на сцене", с требованием максимальной сосредоточенности от ученика, дабы допустить наименьшее количество ошибок. Внимание и концентрация - вот залог успеха. Вхождение в образ тоже является обязательным, но разум всё же должен преобладать над эмоциями. Слишком эмоциональная игра может захлестнуть рассудок, и когда нужно будет включить холодный расчет, то излишняя импульсивность может привести на сцене к плачевным результатам, таким как, например, потеря текста. Кто-то может доиграть до конца, а у кого-то происходит срыв. В итоге - растерянный ребенок, и неудача на сцене может очень глубоко осесть в негативном багаже ученика и будет очень сильно мешать его дальнейшему музыкальному развитию. Педагог должен чувствовать грань в работе с учеником. Приведу пример без фамилий и имен. Одаренный ученик, который никогда не боялся сцены и всегда выходил на нее с удовольствием, попадает к другому преподавателю очень высокого класса. Преподаватель строг, и любая "неправильность" в исполнении (назовем это так), вызывает у педагога бурные негативные эмоции. Т.е. нельзя ошибиться и на микрон. Ученик благодаря учителю начинает много слышать того, чего не слышал раньше. Это, конечно плюс, но педагог, сам того не желая, прививает большой страх даже перед самой минимальной погрешностью.

Итог: одаренный ученик, подававший большие надежды, не может выйти на сцену играть сольно, испытывает панический страх перед выступлением и очень много теряет, стоя перед публикой. Вот такой пример из жизни. И поверьте, очень много детей и уже выросших "детей" имеют такого рода проблемы.

Очень многое зависит от того, какая нервная система у ребенка. Есть дети с вегетативными нарушениями, слишком эмоциональные и принимающие все близко к сердцу. Как правило, они очень способны! Но их руки потеют, когда они играют на скрипке, они волнуются всегда, даже на уроке. Это сложные дети, они очень нестабильны. И порой в классе играют очень хорошо, но на сцене "разваливают" все!

А есть дети, испытывающие настолько большой страх перед выступлением, вплоть до головокружения и полубоморочного состояния. Да, да, встречается и такое, хотя очень редко, но это уже болезнь, и здесь надо подключать медикаментозную терапию и психолога.

Проблема адекватного поведения на сцене порождена непосредственной исполнительской практикой. В среде музыкантов-профессионалов эта проблема рассматривается с конца 17-го века. Она включена многими методистами в свои работы о воспитании музыканта. И сегодня эта проблема по-прежнему актуальна и значима для множества исполнителей на различных инструментах. Многие факты из истории исполнительского мастерства подтверждают, что даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению. Уровень подготовки исполнителя зависит не только от его прошлого опыта или мастерства, но и от того, что происходит с субъектом до начала исполнения, от его способа реагирования на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессогенным фактором.

Работа по формированию у музыканта-исполнителя сценической устойчивости должна, в принципе, вестись с детских лет. Существует точка зрения, что музыкант-исполнитель, часто и успешно выступавший в детские годы, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью в дальнейшем, проще справляется с эстрадным волнением. Впрочем, настаивать на этой позиции вряд ли имеет смысл, поскольку в биографиях выдающихся артистов столько же свидетельств «за» эту точку зрения, сколько и «против». Подготовка будущего музыканта-исполнителя к сцене должна вестись уже в начальный период обучения.

Как же работать над сценическим поведением? Во-первых, нельзя ругать ребенка за малейшую неточность, нужно дать ребенку право на ошибку! Надо каждый раз внушать и объяснять ученику, что человек не робот и он может ошибаться, в том числе и на сцене. Что ошибка - это не крах всему, что нельзя относиться к этому так, как будто сейчас будет конец света! Это то, что может внушить педагог.

Во-вторых, нужно обучить ребенка правилам работы, которые позволят минимизировать ошибки на сцене:

1. Систематические занятия, ежедневные! Осмысленные, в медленном темпе!
2. Нельзя учить постоянно от "печки", нужно уметь начинать произведение от любого места, то есть знать его досконально.
3. Всегда заниматься по нотам! Нельзя "гонять" в быстром темпе и постоянно играть наизусть. Это может привести к потере текста в самых неожиданных местах!
4. Нужно учить ученика быть максимально сосредоточенным во время исполнения произведений.
5. 90% занятий дома должны проходить исключительно под метроном. Это поможет самоорганизоваться ритмически.
6. Занятия в классе желательны с полной домашней подготовкой и самоотдачей.
7. Классные занятия конечно лучше проводить с утра, так же, как и домашние. Но в связи с расписанием общеобразовательной школы, это вряд ли может представиться возможным. Поэтому родители ученика должны организовать такой режим дня, чтобы ребенок выспался, обязательно занимался физическими упражнениями (они помогают укреплять нервную систему) и правильно питался - это тоже очень важно для хорошего самочувствия ребенка. Необходимо исключить телевизор перед сном (он возбуждает центральную нервную систему). Только все вместе поможет маленькому музыканту преодолеть свои волнения и страхи.

Игра на скрипке требует очень много энергии, которую надо обязательно восполнять, а перед концертными выступлениями беречь особенно! Чтобы ничто не помешало выступить удачно!

8. Начало исполнения! Этому тоже надо учить! Здесь важно внутренне подготовиться к исполнению, сосредоточиться и представить себе темп, динамику, желательно пропеть про себя начало пьесы. Многое здесь будет зависеть от воспитания внутреннего слуха, которому вдумчивые педагоги придают большое значение. Именно темп и звучность — наиболее уязвимые стороны для начинающего артиста. Если программа хорошо проработана и

предконцертные репетиции закрепили основные детали концертного выступления и поведения, исполнение будет устойчивым. Очень большое значение имеет послеконцертное состояние ученика. К сожалению, это состояние игнорируется многими педагогами. Между тем, переживание, которое насыщено эмоциональными перегрузками, не может мгновенно прекратиться с уходом со сцены — оно продолжается еще довольно долго. Это радостный подъем после удачного выступления, чувство усталости вплоть до полного изнеможения, либо недовольство собой и запоздалое желание — «вот теперь бы я сыграл по-настоящему!». Как важна в этих случаях спокойная уверенность педагога и его поддержка. Редко кто даже из взрослых исполнителей равнодушен к отзывам. Большая неустойчивость и ранимость детской психики требует особенно бережного отношения к послеконцертным переживаниям! И зачастую учителя мало обращают на это внимание!

3.

После бесчисленных часов, потраченных на репетиции, ученик-исполнитель поднимается на сцену в день концерта, и его охватывает внезапный приступ паники, несмотря на тщательную подготовку. Влажные ладони, учащенное сердцебиение, тошнота, дрожь в руках и ногах, сухость во рту – всё это признаки страха сцены или боязни публичных выступлений, знакомые большинству исполнителей. «Но как же так, во время репетиций все было безукоризненно!» В чем же тогда дело? И как преодолеть сценическое волнение-феномен, знакомый всем артистам? Как превратить его из “мандража” в “эмоциональный подъем”?

В результате многочисленных исследований было доказано, что в зависимости от выполняемой деятельности человеческий мозг задействует правое или левое полушарие. Левое полушарие отвечает за аналитическую, рациональную, логическую активность, в то время как правое связано с интуитивной и творческой деятельностью. Мишель Жингра, профессор музыки в университете Майами в Оксфорде, штат Огайо, применила эту теорию в музыкальной сфере в качестве средства против сценического волнения. Согласно ее исследованиям, при подготовке к концерту музыкант задействует в основном левое полушарие, сконцентрировавшись на правильном расположении рук, дыхании и интонации. Его не отвлекают внешние факторы, поэтому чувство самоконтроля сведено к минимуму. На сцене же все наоборот – желание понравиться публике, которая следит за выступлением и оценивает его, стремление к убедительности и артистичности заставляют мозг задействовать правое полушарие. Не подготовленное заранее, правое полушарие не справляется, и это может сказаться на деятельности натренированного левого полушария. Какой из этого следует вывод? Надо заблаговременно тренировать оба полушария! Мишель предлагает несколько приемов, которые помогут музыкантам задействовать во время занятий правое полушарие, а значит, добиться более успешных выступлений.

1. Аудиозапись. Ученик может постараться записать свою игру и затем прослушать ее. Осознание того, что исполнение записывается, заставляет сконцентрироваться на произведении и повышает самоконтроль: «работает запись – следи за ошибками!» Кроме того, можно проанализировать ошибки, допущенные во время исполнения.
2. Видеозапись. Видеозапись заставляет правое полушарие работать еще активнее. Можно даже выйти из помещения и снова зайти, представив, что публика ожидает Вашего выхода. Если нет возможности записать видео, можно репетировать перед зеркалом – оно также помогает достичь большей концентрации. Даже если и зеркало недоступно по какой-либо причине, попробовать хотя бы сыграть с открытым окном или дверью. Закрывать глаза и постараться использовать воображение и погрузиться в атмосферу выступления.

3. Ритмическое сольфеджио. Этой технике часто обучают во французских консерваториях вместо классического сольфеджио. Названия нот (до-ре-ми) произносят в такт постукиванию вместо того, чтобы их пропеть. Этот метод помогает проанализировать произведение и наглядно его представить, заставляет работать воображение, а это означает, что активно задействуется правое полушарие, к чему мы и стремимся!

При частых выступлениях волнение меньше и, наоборот, после длительного перерыва волнуешься больше. Момент привыкания к сцене можно дополнить целенаправленной имитацией её в домашних условиях. Не обязательно громко произносить: “Выступает..!”, просто представьте себя стоящим на сцене, как бы со стороны взгляните на себя, вот увидите, ваши ощущения резко изменятся и потребуется некоторая коррекция ощущений для адаптации. Попробуйте играть с расчетом на зал, а не на комнату. Выгляните в окно: если сейчас не глубокая ночь, скорее всего вы увидите людей, идущих по улице. Попробуйте донести до них ваше чувство музыки. Ощутите разницу. Это не будет прямолинейно плотнее, громче, это будет просто “вдаль”.

Старайтесь, выходя на сцену, максимально ясно представить себе то, что будете сейчас делать, самое начало произведения, максимально ярко почувствуйте атмосферу, которую вам предстоит сейчас воссоздать. Начав, погрузитесь в образ как можете глубже, и у вас не останется внимания на волнение, на отвлекающие моменты.

Итак:

Многочисленные внушения педагога, его уверенность и чуткое внимание! Грамотное отношение не только к программе, но и к внутреннему состоянию своего подопечного. Познания в области психологии. Терпение и желание со стороны родителей и ученика. Все это вместе поможет преодолеть сценическое волнение!

И последнее...у боязни сцены есть одно неоспоримое преимущество: сам факт того, что ученик волнуется перед выступлением, означает, что ему небезразличен результат. Не стоит бояться неудач или ошибок – это тоже опыт.

Причем, обоим - ученика и, конечно, его педагога!

Литература:

1. Л.Хелл, Д.Зиглер «Теории личности» С-Пб.: Питер, 1997
2. «Воспитание актера» - М.: Искусство, 1964
3. Л.В.Баланчивадзе «Индивидуально-психологические различия музыкального исполнения»
4. Г.Нейгауз «Об искусстве фортепианной игры» - М.: Музыка, 1987
5. И.Флейшер «Правила занятий на скрипке» - Красноярск, 1998