**Волнение и методы его преодоления**

Фёдор Шаляпин утверждал, что "не волнуются только покойники и полные болваны".

Эта тема актуальна для нас всех, творческих личностей. Эта тема пересекается с темами «О публичных выступлениях», выступлениях профессиональных артистов, и, конечно же, о выступлениях учеников.

тема, актуальна для всех музыкантов: от начинающих до великих мастеров.

Я ознакомилась с тематикой работ, трудов о волнении, преодолении волнения.

И хотела бы освятить некоторые моменты.

А чуть подробнее рассмотреть тему ученического волнения и роли педагога в преодолении и помощи ученикам в этом вопросе.

Что для меня, как преподавателя ДМШ, проблема волнения у детей носит, прежде всего, психологический характер.

С чего мы начинаем – с установления доверительных отношений с ребёнком, с родителями. Проживая в сельской местности, когда многое на виду, нетрудно определить отношения родителей к достижениям ребёнка. С этого и надо начинать. С работы с родителями. Не следует возлагать на себя слишком большой психотерапевтический миссии. Делаем, что возможно, потому что порой бывает так, что ты бессилен.

И тогда приходишь к выводу, что делай, что должно, а будь, что будет.

Ведь наша творческая категория имеет под собой большую ранимость. Бывает так, что одно неудачное выступление – и у ребёнка пропадает желание заниматься вообще.

Чтобы быть более уверенным на выступлении, необходимо досконально проучивать текст наизусть. Применяем не только механическую, зрительную память. Учим, чтобы сыграть с любого места. С конца – по фразочкам, по 4-8 тактов. При выполнении условий правильной аппликатуры. Учимся ставить точки в конце разных фразочек, чтобы на выступлении. случае чего. закончить в любом месте. Фразочки – нумеруем, выделяем одинаковые кусочки. К сожалению, сейчас учатся такие детки, которые совсем не занимаются дома. И вот, работая на уроке, выходят они в коридор – и происходит обнуление. А следующий урок – опять заново. Итог – элементарно незнание текста наизусть к выступлению. И начинаем учить текст на уроке – называя, пропевая ноты в левой, правой руке. Играем и проговариваем. Играем и пропеваем.

Категории детей бывает разная. Есть прирождённые артисты по жизни – звёзды, которые переживают, но всё же стремятся выступать на сцене. Они получают энергию, кайф.

Другие – мечтают выступать, звездить, но в душе – скромны, неуверенны.

Ну, и те – которым это вообще не надо.

Отсюда – и методы, подходы к этим детям разнятся.

Порой неумение справиться с волнением заканчивается прощанием со школой.

Методы преодоления – это частое выступление, т.е. практика.

Но есть и серьёзные проблемы. Когда у детей просто занижена самооценка, переживание зашкаливает, затмевает радость от выступления. Здесь эффективен метод подбадривания. Начинаешь работать психологом. Доходишь до того, что цитируешь Карнеги: «А что страшного произойдёт, если ты плохо сыграешь. Остановишься?» Имитируешь грядущее выступление, говоришь грозно: «Выступает…такой-то». И ученик входит в концертирующий образ.

Ничто так не повышает веру в себя у ученика, как вера в него педагога, понимание того, что будешь любим и в случае провала. Очень важно учить детей хвалить себя, находить положительные моменты в своих выступлениях. Учить мотивировать себя самостоятельно. Прогонять устрашающие мысли перед выступлением.

Не менее важным является - научить детей, в случае ошибок на сцене, не падать духом, а продолжить и закончить программу, поставить точку. И, даже в случае провального выступления, найти за что похвалить! Это – работа на будущее!

Сложнее с родителями, которым надо, порой, лишь победы своего чада. «И другого быть не должно!» Такая ситуация только прибавляет стресса у ребёнка. Отсюда, необходима работа с родителями. Потому, что дети отзеркаливают своих родителей.

От себя могу сказать, что, поддерживая своих детей в умении преодолевать волнение, я вижу и более широкую миссию: это и умение преодолевать волнительные ситуации в спокойствии, умении подать себя в важных ситуациях, зарекомендовать себя. Говорю им: «Вы сейчас – в тепличных условиях. Мы, педагоги, любим вас желаем вам только хорошего. Вам надо учиться быть спокойным и уверенным в любых обстоятельствах».

Далее можно приступать к методикам, которые успокаивают нервную систему. Наверное, у всех есть свои фишки. Побыть одному, в тишине. Глубоко подышать. Закрыть глаза. Так, мои ученики просят меня быть рядом, напротив смотреть из зала. Наверное, моё присутствие придаёт им силы. Они уверены, что я всегда с ними, всегда за них горой, чтобы не случилось.

Триггер — это **команда, сигнализирующая системе (например, организму) о наступлении определённого события.** В переводе с английского слово trigger означает «спусковой крючок». Отсюда и аналогии с оружием: при срабатывании триггера система должна получить мощный «бдыщ» и предпринять какие-либо действия.

Этим крючком может быть все, что угодно, начиная от слов, заканчивая жестами, запахами, картинками, видео и в целом созданным контекстом.

Первый, кто поставил вопрос об эстрадном волнении, был Л. Ауэр, который в своей книге «Школа игры на скрипке» впервые написал о том, что эстрадное состояние-это опасное состояние, это «проверка нервной системы», что «не все годятся для эстрады».

В целом, весь первый этап выступления крайне неблагоприятен. Вот ряд высказываний известнейших музыкантов о самочувствии в этот момент: «предынфарктное состояние» (Д. Ойстрах);

«состояние, близкое к умиранию» (М. Полякин); «пытка на электрическом стуле» (Г. Пятигорский); «был словно парализован страхом**»** (Л. Паваротти) и др.

Это выдающиеся мастера - а что же испытывают обучающиеся, не владеющие в такой мере исполнительской техникой и не имеющие сценического опыта!

Второй этап приносит постепенное успокоение. Оно связано с адаптацией выступающего к своему состоянию и формированием своеобразной привычки к нему. Человек убеждается в том, что многое в его игре автоматизировано и получается независимо от участия сознания. Восстанавливается пульс и дыхание, приходит в относительную норму тонус мышц, внимание постепенно находит нужное поле. Возвращаются в полном объеме зрение и, главное, слух. Исполнитель начинает «работать» и решать обычные задачи. В целом на этом этапе исполнение бывает на уровне репетиционного.

На третьем этапе почти всегда происходит улучшение физического и психического самочувствия. На нем словно компенсируются потери первого и второго этапов: обостряется слух, улучшаются двигательные реакции, все движения становятся ловкими и точными. Наступает эмоциональный подъем, доходящий до эйфории: человек играет (поет, дирижирует) ярко, увлеченно, и в то же время такой эмоциональный подъем, обычно чреватый техническим риском, не оборачивается погрешностями: все получается. Именно к этой, последней стадии, как правило, относится термин «вдохновение», именно ее ждут опытные исполнители, а для неопытных она подчас становится неожиданным подарком

У неопытных исполнителей, учащихся, третья стадия концертного выступления протекает по-иному. Они тоже могут почувствовать элементы эйфории и также на этой стадии играют лучше, чем на двух предыдущих, и даже лучше, чем не репетициях. Но их подстерегает опасность: неумение распределять свои силы в сочетании с колоссальным расходованием психической энергии в предконцертный период и на первом этапе выступления может привести к усталости и притуплению внимания на последней его стадии. В результате, исполнение, в целом яркое и эмоционально приподнятое, может содержать ошибки из-за невнимательности,

В основе ощущений исполнителя на последнем этапе выступления находятся в целом те же физиологические процессы, что и на первом: выброс адреналина и норадреналина. Дело в том, что сами по себе эти гормоны не вызывают чувство страха. Организм вырабатывает их в ситуации стресса, который может обусловливаться и страхом, и радостью, и просто возбуждением.

Следует знать еще то, что вырабатываемые в состоянии стресса гормоны обладают обезболивающим и иммуностимулирующим действием. Если человек играет в нездоровом состоянии, то в момент концерта он будет ощущать себя абсолютно здоровым, а это само по себе придаст ему силы.

«Сцена» ликвидирует даже сильнейшую боль - есть много примеров того, как артисты выступали с переломами, радикулитом и т.д.; а после концерта боль может не вернуться, небольшое заболевание пройти вовсе.

Человек на сцене выходит на совершенно другой энергетический уровень. И, здесь, эстрада служит не только стимулятором творческой деятельности, не только выводит нас в область искусства, но и дарит нам особое состояние, которое цементирует нашу деятельность, которое придает ей смысл и которое надо приветствовать.

Одни выступающие от волнения «теряют» текст. Другие играют слишком медленно или, напротив, быстро; слишком громко или слишком тихо; без педали или на сплошной педали; грубо или беззвучно. Многие утрачивают способность справляться с технически сложными эпизодами, которые до того у них успешно получались. Некоторые, напротив, играют технически благополучно, но в эмоциональном отношении сухо. И т.д., и т.п., -проявления сценического волнения в музыкальном исполнительстве бесконечно разнообразны в зависимости от индивидуальности играющего и ситуации.

1. Причины сценического волнения и способы его преодоления.

Даже крупные, успешно концертирующие музыканты говорили о «фатальности» волнения. Например, А. Вицинский в книге «Беседы с пианистами» приводит мнение А. Шацкеса, который относил волнение к одной из неизведанных областей[1](#_bookmark0). Г. Цыпин сообщает слова Д. Шафрана:

«Вопрос – откуда берется это постоянное и жгучее волнение? «Никаких рациональных приемов решения этой задачи, сколько-нибудь надежных «рецептов» тут не существует».

Волнение бывает настолько сильным, что может совершенно исказить результаты огромной работы. Что же вызывает волнение человека на сцене, когда жизни и здоровью его самого и его близких ничто не угрожает? В большинстве видов деятельности результат прямо пропорционален количеству и качеству затраченных усилий. Это распространяется на физический труд, научные исследования, литературу, изобразительное искусство. Человек тратит умственную и физическую энергию, и время, но знает, что результаты его деятельности будут соответствующими. Какие-то исключения из этого правила (исчезнувший единственный экземпляр рукописи, сгоревшие материальные ценности и т.п.) рассматриваются как катастрофические случаи, способные нанести психическую травму человеку, чей труд пропал. В музыкальном исполнительстве, как и в других видах деятельности, имеющих временную природу, результаты труда не имеют материального, пространственного выражения. Они предъявляются в виде процесса, протекающего во времени, основным свойством которого является необратимость. В идеале этот момент предъявления результатов длительного труда должен в концентрированном виде включать все достигнутое человеком ранее. Но психофизическая организация человека в любой момент может дать сбой, а самосознание необратимости совершающегося во временном процессе вызывает у человека опасение того, что результаты труда будут потеряны. Складывается «порочный круг»: допущение в сознании возможности сбоя и его необратимых последствий вызывают тот самый сбой, которого человек опасается

**Методы работы по снижению концертного волнения.**

Работа по снижению концертного волнения должна вестись преподавателем с учётом индивидуальности ученика: его темперамента, типичной реакции в стрессовых условиях, уровня личностной тревожности. Однако наиболее общие рекомендации актуальны для каждого музыканта.

1. **Рациональный подбор репертуара.**  
   Большую роль в стабильности и эмоциональной устойчивости во время выступления играет рациональный подбор репертуара. При выборе произведений важно учитывать возможности учащегося. Оптимальный уровень исполнительской сложности - одно из условий успешности выступления.

При разучивании произведения важное значение имеет личная заинтересованность ученика. Педагог должен учитывать его пожелания, увлечь намеченными для ответственного выступления пьесами, уметь аргументировать свой выбор.

1. **Формирование стабильности** **в концертном выступлении за счет добросовестной предварительной подготовки.**

Одна из причин сценического волнения - боязнь музыканта забыть текст. Чтобы избежать этого, используем следующие приёмы заучивания наизусть:

* Первый из них – методика создания «опорных точек». Работаем над разбором и запоминанием материала по фразам и периодам. Анализируем форму произведения даже с самыми маленькими учениками. Границы разделов должны стать опорными пунктами. Тогда даже в случае остановки, ученик будет знать, откуда продолжать. Данная методика даёт ученику навык исполнения произведения, начиная, практически с любого места.
* Следующий приём, помогающий исполнителю свободно ориентироваться в тексте, играя наизусть - подробная проработка всех элементов музыкальной ткани. Например, обращаем внимание на наличие трёх выразительных элементов – мелодии, гармонии и баса. Каждый из них должен прослушиваться как самостоятельно, так и в соединении с окружением.
* Для осознанного запоминания наизусть используем способ проговаривания нотного текста. Акцентируем внимание ученика на том, с какого звука начинается произведение, как идет движение мелодии, где кульминация.
* Очень важно выучить программу не позднее, чем за месяц до назначенной даты концерта. Музыкальный материал должен “устояться, прижиться”.

1. **Организация домашней работы учащегося.**

Большую роль в успешности обучения играет сотрудничество педагога с родителями. Важны подробные объяснения, как надо работать дома и контроль со стороны родителей.

1. **Отработка комплекса сценических ритуалов.**

В период подготовки к концерту, необходимо репетировать выход, поклон, начало и завершение выступления, уход со сцены. Это позволяет учащимся чувствовать себя более комфортно и значительно повышает их артистизм. Важно мысленно проиграть самое начало исполняемого произведения про себя, чтобы вступить в нужном темпе и характере.

1. **Предварительное многократное обыгрывание подготовленного материала в различной обстановке.**

Когда концертная программа достаточно выучена, обыгрываем её на публике. Сначала создаём ситуацию, вызывающую незначительное волнение - выступаем перед одноклассниками или родителями. Затем задачу усложняем - играем перед педагогами.  Обыгрывание программы надо делать как можно более часто, чтобы трудное стало привычным, привычное – лёгким, а лёгкое – приятным.

Создавая подобие концертной атмосферы, полезно выступать в детском саду, библиотеке, общеобразовательной школе, записать выступление ученика на видео. Для снятия “страха публичного выступления”, можно посоветовать ребёнку сыграть пьесу в магазине музыкальных инструментов или даже просто открыть окна, когда он занимается на фортепиано (баяне, скрипке и др. инструменте).

Любой промах на сцене надо учиться игнорировать. Скрипач Абрам Штерн говорил: «Если ты хочешь чему-то научиться, не бойся ошибаться. Это ошибки хирурга смертельны, а ты - не хирург».

1. **Предварительное изучение акустических возможностей сцены.**

При подготовке к концерту обязательным условием является предварительное изучение акустических возможностей сцены. На репетициях исполнителю важно адаптироваться к новым слуховым и двигательным ощущениям. Меняется музыкальное пространство, по-иному высвечиваются такие качества звучания, как разборчивость, масштабность, гибкость и разнообразие тембра и динамики.

1. **Удобная комфортная одежда на сцене.**

Каждый исполнитель знает, как важна на сцене удобная комфортная одежда. Например, высокие каблуки, острый или «обрубленный» носок обуви негативно сказываются на технике владения педалью.

**Дополнительные меры для учащихся с завышенным уровнем сценического волнения.**

Для учащихся с завышенным уровнем сценического волнения используем следующие дополнительные меры.

1. Когда программа достаточно выучена, надо застраховаться от случайных ошибок.  Этому помогает игра с помехами. В домашних занятиях, например, предлагаем ученику исполнять программу при включенном на среднюю громкость радио или телевизоре. Это потребует от юного музыканта большой сосредоточенности и концентрации внимания.  Или сыграть произведение в медленном темпе с закрытыми глазами. При этом следим за ровностью дыхания и мышечной свободой.

На уроке помехой может послужить психотравмирующее слово-восклицание педагога («ошибка», «кошмар») во время исполнения программы. Ученик при этом не должен ошибиться. Кроме того, в качестве помехи можно использовать неожидаемые исполнителем звуковые шумы: шуршание бумагой, скрип стула, звонок мобильного телефона и др.

Для тренировки навыков комфортного пребывания на сцене предлагаем ученику побегать, попрыгать. И сразу же начинать исполнять программу. Похожее состояние возбуждения бывает перед выходом на сцену.

1. С целью повышения самооценки рекомендуется эпизодическое включение учащегося в концертную программу с произведениями заниженного уровня сложности.
2. Пробудить интерес к публичным выступлениям помогают концерты с участием в ансамбле или в роли концертмейстеров. Играя в коллективе или имея перед глазами ноты, ученики чувствуют себя гораздо спокойнее.
3. Детям с повышенным уровнем тревожности важно сократить время пребывания в стрессовой ситуации. Этому помогает участие в общей программе в самых первых номерах концерта.
4. Перед выходом на сцену для снятия стресса можно предложить ученику съесть 2-3 кусочка сахара или небольшую плитку шоколада, запив тёплым слабым чаем или водой. Таким способом пользовались Святослав Рихтер и Давид Ойстрах. Глюкоза расслабляет мышцы желудка, который испытывает при стрессе спазмы. Это ведет к восстановлению кровообращения и к нормальному питанию мозга. Употребление сахара уменьшает ощущение «ватности» ног и дрожание рук.

Вышеуказанные способы и меры способствуют формированию положительного отношения учащихся к музыкально-сценической деятельности, что уже само по себе является барьером для стрессовых ситуаций.

В день выступления:

В день выступления и особенно перед выходом на сцену надо стараться меньше разговаривать, не находиться в шумной компании, не растрачивать понапрасну энергию. Волнение в тот момент, конечно, большое, оно повышается от сознания ответственности. По словам К.С. Станиславского, различаются два вида волнения: «волнение в образе» и «волнение вне образа». Чтобы излишне не увлечься своим драгоценным «я» и чтобы волнение не перешло в панику, полезно несколько отрешиться от излишнего ощущения ответственности. Хорошо, если удается поспать перед концертом; это успокаивает нервную систему и избавляет голову от ненужных мыслей и забот.

Полезны упражнения на снятие нервного напряжения:

1. На вдохе напрягаются мышцы рук – мысленно констатируется напряжение («мышцы напряжены»). На выдохе – расслабляются. Тренировка всех мышц. (шеи, спины, туловища, ног и лица).

2. Дыхательные упражнения:

а - глубокий вдох, медленный выдох, пауза.

б – 4 коротких вдох через нос, 4 коротких выдоха через рот – пауза.

Учитывать: удлиненный вдох - мобилизует, удлиненный выдох – успокаивает.

3. Самоприказы или специально подобранный литературный текст.

Например:

Р. Гамзатов: «Скажи мне, что в мире презренней всего? Дрожащий, трусливый мужчина».

Генрих IV кричал себе во время боя: «Вперед, трусливая сволочь!» И брал города.

Совершенно противопоказаны мысли: «А что обо мне скажут, если я сыграю неудачно!?» Лучшее в таком случае слегка подтрунить над собой. Хотя чрезмерное волнение мешает, но и излишнее спокойствие - плохо. Наилучшие творческие достижения получаются тогда, когда исполнителю неодолимо хочется на сцену. Творческое волнение помогает мобилизовать психику, исполнительский аппарат.

В день выступления у многих учеников волнение усиливается. Следует удерживать ученика от непрерывных занятий, поскольку они, с одной стороны, повышают уровень беспокойства, а с другой стороны, способствуют растрате необходимой для выступления энергии. Лучше всего потратить на занятия час-полтора, чтобы разогрелись руки и сформировалось хорошее игровое состояние. Еще один важный «предконцертный» момент: в последние минуты перед выходом на сцену следует категорически избегать лихорадочных выхватываний коротких эпизодов программы и их поспешных проигрываний «для закрепления в памяти». Кроме лишней нервозности такая суетливость ничего не принесет. Непосредственно перед выходом на сцену необходимо, чтобы ученик сосредоточился на основном образе сочинения, его характере, почувствовал общий темп исполнения. Важно также, чтобы он настроился на начальную фразу сочинения и представлял ее, уже находясь на сцене и готовясь к исполнению.

Важен процесс общения педагога со студентом в преддверии выступления. «Нужно внушить студенту уверенность в своих силах, - подчеркивает Ю.С. Слесарев, - Это тоже входит в круг обязанностей педагога». Сходным образом рассуждал и В.В. Кастельский: «Я говорю студентам перед выступлением: «У тебя хорошее настроение, у тебя хорошо выученная программа. Ты играешь с удовольствием и хочешь поделиться этим с публикой». Именно так и следует настраивать студента, это лучший метод борьбы со сценобоязнью.

**Выступление:**

Слушатели пришли на концерт, они в ожидании предстоящего события. С появлением на сцене исполнителя на него устремляются все взоры, и сам выход пианиста может или настроить публику на нужный лад, или несколько расслабить. Следует еще раз проверить устойчивость стула, слегка переждать успокаивающийся шум в зале, одновременно с этим окончательно настраиваясь на исполнение. Известно, что сцена диктует свои определенные требования к артисту. В основном эти требования мы прекрасно знаем. Немаловажное значение имеет само сценическое поведение: выход и уход со сцены, поклоны, поведение за инструментом – словом, то, что мы называем артистизмом.

Музыкант должен быть в образе на протяжении всего концерта. Отталкивающее впечатление производит картинность, манерность, поза. Вести себя необходимо естественно: собранно, но не скованно, свободно, но не развязно. Не разглядывать публику в зале!

**После выступления:**

Сразу после выступления педагогу следует обязательно положительно оценить действия ученика. Даже если была неудача, все равно следует найти какие-то положительные моменты пусть даже совсем незначительные и внешние. Ни в коем случае, с точки зрения нормализации самооценки ученика и для улучшения подготовки его к выступлениям в будущем, нельзя давать ему понять, что он выступил зря, поскольку даже неудачное выступление пополняет исполнительский опыт.

Сценическое исполнение ученика пополняет и опыт педагога, заставляя его продумывать и пересматривать свои действия, выясняя, что в них было верно, и где было промахи, в чем выбор соответствовал уровню исполнительских умений и индивидуальным особенностям ученика, а в чем не соответствовал.

Сразу после исполнения, ученик находится еще под влиянием сценического волнения, и не имеет возможности рационально воспринимать указания на недостатки исполнения. Поэтому все замечания, связанные с тем, что и в какой мере удалось показать на сцене, а что не удалось, следует оставить на другой день.