**Методы и пути устранения сценического волнения у пианистов**. Методическая работа

Коваленко Любовь Николаевна, преподаватель фортепиано

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская школа искусств №8 им. А.В. Воробьева г. Владивостока»

**Введение**

Сценическое волнение — одна из ключевых проблем, с которой сталкиваются юные музыканты. Для педагогов музыкальных школ задача помочь ученикам преодолеть страх публичных выступлений становится не менее важной, чем обучение технике игры. Волнение у детей имеет специфические черты: оно часто связано с гипертрофированным страхом ошибки, давлением авторитетов (родителей, педагогов) и недостатком эмоциональной зрелости, оно проявляется через учащённое сердцебиение, тремор рук, забытые ноты, потливость, «туннельное» мышление и ощущение «пустоты» в голове. Это состояние, часто называемое эстрадной лихорадкой, свойственно не только новичкам, но и опытным артистам, ораторам, музыкантам:

«Перед каждым концертом я испытываю ужас. Мне кажется, что я не смогу сыграть ни ноты, что всё пойдёт наперекосяк», - П.И. Чайковский [1].

«Я так боялся сцены, что перед концертами мне казалось, будто я умираю», - С.В. Рахманинов [2].

«Я ненавижу аплодисменты. Они напоминают мне, что сейчас я должен выйти и снова пережить этот ад», - С. Прокофьев [3].

Волнение – словно невидимая стена, отделяющая музыканта от его мечты. Для ребенка, впервые выходящего на сцену, эта стена кажется непреодолимой. Но за страхом скрывается не слабость, а глубокая вовлеченность в творчество. Как говорил Сергей Рахманинов: «Если исполнитель не волнуется, он мертв. Но если волнение съедает его – он проиграл» [4].

Цель этой методической работы – помочь педагогам превратить тревогу в энергию у учеников, которая сделает их выступление живыми и искренними. Мы рассмотрим не только причины страха, но и практические инструменты, а также роль семьи и учителя в формировании уверенности.

Почему важно преодолевать сценическое волнение?

1. Сохранить качество выступления. Тревога мешает концентрации внимания, снижает творческую свободу.

2. Реализовать потенциал. Многие талантливые люди отказываются от карьеры из-за страха сцены.

3. Контролируемое волнение обостряет восприятие, усиливает харизму и эмоциональность. Как отмечал пианист Владимир Горовиц: «Сфальшивить — не страшно; играть без страсти — непростительно» [5].

В своей работе мне хочется поделиться наблюдениями и способами решения проблемы сценического волнения, накопленными за период моей работы в школе, основываясь на личном опыте участия и выступлений учащихся моего класса в конкурсах и концертах. Надеюсь, что представленные рекомендации будут полезны другим преподавателям в помощи преодоления страха сцены у юных музыкантов.

**Глава 1. Теоретические аспекты сценического волнения у детей**

**1.1. Природа и причины страха сцены.**

Страх сцены — это сложный клубок, сплетённый из биологических реакций, эмоциональных травм и социальных ожиданий. Для детей он особенно мучителен, ведь их психика ещё не научилась отделять реальность от воображаемых катастроф.

**Физиологическая основа.**

Когда ребёнок выходит на сцену, его тело реагирует так, будто он оказался лицом к лицу с хищником. Надпочечники выбрасывают адреналин, сердце бешено стучит, а мышцы напрягаются, готовясь к бегству. Дрожь в руках, спазмы диафрагмы, потливость — всё это следствие древнего инстинкта «бей или беги». У детей эти реакции выражены ярче: у 60% детей 7-10 лет уровень кортизола перед контрольными/выступлениями повышен на 30-80% [17].

**Психологические факторы.**

Страх сцены редко связан с реальными угрозами. Его корни — в воображаемых сценариях: «Я опозорюсь», «Меня не примут», «Я подведу учителя», «Как оценят мою игру?». Боязнь стать предметом обсуждения в глазах комиссии, не оправдать надежды близких людей создает почву для возникновения волнения. Как отмечал психолог Альфред Адлер, тревога рождается из конфликта между стремлением к значимости и страхом неудачи [6]. Для ребёнка, чьё самоощущение формируется через призму оценок взрослых, этот конфликт становится особенно острым.

**Социальный контекст.**

В музыкальных школах часто проходят концерты, городские, региональные и международные конкурсы. Некоторые преподаватели и родители, желая «лучшего» для детей, невольно создают токсичную среду, где ценность выступления измеряется количеством грамот и аплодисментов.

**Причины страха.**

1. И все-таки, главной причиной страха среди неопытных музыкантов является – боязнь «забыть текст», так называемый «отказ» памяти, хотя от этого не застрахованы и большие мастера сцены. Как писал Леонид Коган: «Сама по себе память, тут по большей части не причем. Исполнители волнуются от того, что боятся забыть, а забывают же оттого, что волнуются» [7]. Если произведение по-настоящему выучено, то никаких сомнений памяти не возникает. Действительно, чтобы меньше волноваться, надо иметь «чистую совесть». Н.А. Римский-Корсаков часто повторял, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено произведение [8].

Для начинающих музыкантов есть известное правило: на сцене случайной может оказаться неудача, но никогда случайно не возникает успех. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточным овладением текста. И. тем не менее, произведение должно быть выучено не на 100%, а на 150%; ощущение «чистой совести» исполнителя принесет ему большую уверенность в себе – и наоборот.

2. Причина страха может крыться в неправильно подобранной программе, например, когда она «завышена» и представляет особую трудность для ученика в техническом плане, сложна для образного осмысления. Для публичного показа нужно выбирать произведения по силам ученика, способные раскрыть его индивидуальность, используя ее сильные стороны. Лучше исполнять не сложные произведения правильно и хорошо, чем плохо играть трудные.

3. Как о причине волнения нельзя забывать и о слабой нервной системе некоторых учащихся, легко смущающихся, не способных к сосредоточенности. Присутствие слушателей для таких учеников – уже повод для волнения, как бы надежно они не выучили программу. Болезненная чувствительность предрасполагает к разным самовнушениям, мешающим играть. Такие исполнители плохо влияют на других, глядя на таких учащихся, другие музыканты тоже начинают волноваться, обнаруживая свои исполнительские слабости. Приведу дословно высказывание профессора М.С. Воскресенского по этому поводу: «Вообще, бывают ученики, которые хорошо играют в классе и «рассыпаются» на сцене» [9].

4. Одной из причин можно считать усталость. Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к концерту допускать состояния утомления – как физического, так и эмоционального. Не нужно фиксировать внимание на мысли о концерте, как о чем-то страшном и неизбежном. Не зря Натан Перельман утверждал: «Настоящий музыкант отдыхает не от музыки, а для музыки» [10].

5. Одной из самых распространенных причин является мысль о том, что может постигнуть неудача на сцене. Действительно, ученик особенно беззащитен к посторонним влияниям, и даже случайное замечание о возможной неудаче ведет к катастрофе во время выступления, особенно если пианист не подготовлен к таким разговорам. Натан Перельман часто повторял своим ученикам: «На эстраде самокритика – пила, подпиливающая стул, на котором сидит пианист» [11].

6. Часто волнение возникает от одной только мысли, типа: «Что обо мне будут думать или говорить?», «Как оценят мою игру?». Боязнь стать предметом обсуждения в глазах комиссии, не оправдать надежды близких людей создает почву для возникновения волнения. Конечно, забота музыканта о своей репутации вполне закономерна и естественна. В этом нет ничего предосудительного. Поэтому многие исполнители признают, что им легче играть в незнакомом зале перед незнакомой публикой, чем выступать в родном городе перед родными и знакомыми людьми. Фредерик Шопен писал: «Я предпочитаю играть в салонах для нескольких человек, чем дрожать перед огромной толпой» [12].

7. Значимость выступления так же может стать причиной волнения исполнителя. Немалую роль играет так же уровень взятой ранее высокой планки. Это очень хорошо выразил И. Стравинский: «Я дрожал перед премьерой «Весны священной» не потому, что боялся провала, а потому, что понимал: после этого вечера музыка уже не будет прежней» [13].

**1.2. Возрастные особенности: как меняется страх от 6 до 15 лет**

Страх сцены эволюционирует вместе с ребёнком, принимая новые формы на каждом этапе взросления.

**Дошкольники и младшие школьники (6–9 лет).**

Для малышей сцена — это неизведанная планета. Их страх связан не с критикой, а с новизной: незнакомые лица, гул зала, необычная акустика. Они могут плакать, цепляться за педагога или забыть текст, едва выйдя из-за кулис. В этом возрасте ключевая задача — создать позитивные ассоциации.

Ниже, как пример, приведу способ, позволяющий снизить значимость первого выступления, сделав аудиторию «безопасной».

**Игра «Концерт для игрушек».**

Этапы:

1. Подготовка «зрителей»: Ребёнок выбирает игрушки (мишек, кукол, роботов) и рассаживает их в классе.

2. Ритуал начала: «Сегодня твои друзья пришли послушать твою музыку. Давай представим, что они очень ждали этого концерта!».

3. Импровизация: Разрешите ученику комментировать исполнение: «Сейчас зайчик будет танцевать, а робот — дирижировать!».

4. Аплодисменты: После выступления педагог и игрушки «аплодируют», а ребёнок кланяется.

Важно:

* Не исправлять ошибки во время такого концерта. Похвалите эмоциональность: «Медведь так радовался, когда ты играл быстро!».
* Постепенно добавляйте «зрителей» — сначала одного родителя, потом двух.

**Подростки 10–12 лет.**

В этом возрасте страх приобретает социальную окраску. Дети боятся насмешек сверстников, осуждения учителей, разочарования родителей. Они уже понимают, что такое «провал», и их реакция часто проявляется в сарказме: «Мне всё равно, я просто отыграю и уйду». За этой маской скрывается уязвимость, которую педагогу важно распознать.

**Подростки 13–15 лет.**

Здесь страх сцены переплетается с кризисом самоидентификации. Юные музыканты начинают задаваться вопросами: «Кто я как исполнитель? Стоит ли продолжать?». Перфекционизм становится их защитой: «Не выйду на сцену, пока не выучу идеально». Но, как метко заметил Игорь Стравинский: «Совершенство — это мираж…Настоящая музыка рождается в борьбе с невозможным, а не в иллюзии идеала» [14].

**1.3. Влияние среды: как окружение формирует тревогу**

Страх сцены — это не только внутренняя борьба, но и отражение внешнего мира. Родители, педагоги, атмосфера школы — всё это либо усиливает тревогу, либо помогает её преодолеть.

**Роль педагога.**

Педагог — проводник в мире музыки, но иногда невольно становится источником стресса. Фразы вроде «Ты должен выиграть этот конкурс!» или «Посмотри на Сашу — он играет чище!» закрепляют установку, что любовь и признание нужно заслужить. Альтернатива — сместить фокус с результата на процесс. Например, после выступления спросить: «Что тебе понравилось в своём исполнении?» вместо «Почему ты ошибся в третьем такте?».

Не забывайте хвалить ученика. Как писал Ференц Лист: «Похвала – это солнце для артиста, без которого мы не можем расти» [15].

Умение педагога тонко чувствовать настроение ученика в определенный момент, поддержать и настроить его к концерту – является фактором снижения тревоги учащегося. Чем больше ученик доволен своим обучением игре на фортепиано, тем сильнее его возможность реализовать себя в музыкально-исполнительской деятельности, а значит и ниже его уровень тревожности.

**Роль родителей**

Родители, желая своему ребёнку успеха, нередко неосознанно создают атмосферу, где музыкальные достижения становятся мерой его ценности. Фразы вроде «Ты должен выиграть!» или «Почему ты не можешь играть как Саша?» превращают творчество в гонку за одобрением. Давление, даже завуалированное под мотивацию, закрепляет у ребёнка убеждение, что любовь и признание зависят от безупречности.

Иногда недостаточный контроль со стороны родителей или просто безразличное отношение к ребенку также способствует личной тревожности. Заинтересовать ученика к занятиям музыкой, пробудить интерес к творчеству, возможно в том случае, если в доме царит любовь и уважение, поддерживается интерес к музыкальному искусству.

Культура поддержки, а не оценки, помогает юному музыканту воспринимать сцену не как поле битвы, а как место, где можно делиться своим творчеством без страха осуждения.

Родители — не просто зрители, а ключевые участники процесса, чьи установки напрямую влияют на эмоциональное состояние ребёнка. Их поддержка может стать «безопасным мостом» между страхом и уверенностью, но для этого важно трансформировать типичные модели поведения:

* От контроля к доверию: Вместо фразы «Ты должен выучить всё идеально» — «Я верю, что ты справишься, даже если что-то пойдёт не так».
* От оценки к эмпатии: Вместо «Почему ты ошибся?» — «Я видел, как ты старался. Расскажи, что было самым сложным?».

Как отмечал педагог Генрих Нейгауз: «Ребёнок, который знает, что его любят не за победы, а за смелость выходить на сцену, научится доверять себе даже в моменты промахов» [16].

**Культура учреждения.**

В школах, где поощряют участие в благотворительных концертах для детских садов, общеобразовательных школ, участие в школьных концертах, лекциях, концертах одного класса, дети меньше боятся сцены, потому что такие мероприятия лишены оценочной нагрузки.

Сделать более успешными сольные выступления помогают такие концерты, где пианисты выступают в ансамбле или аккомпанируют. Играя в коллективе или имея перед глазами ноты – ученики чувствуют себя гораздо спокойнее, и если такие выступления проводить регулярно, сценический стресс будет намного меньше.

**Глава 2. Практические методы работы с волнением**

**2.1. Дыхательные и физические техники.**

Глубокое дыхание активирует парасимпатическую нервную систему, которая нейтрализует стресс. Когда вы дышите диафрагмой (животом), уровень кортизола снижается, а мозг получает сигнал: «Угрозы нет».

Мышечные зажимы усиливают тревогу, создавая «порочный круг»: стресс → напряжение → боль → страх. Физическая активность сжигает адреналин и высвобождает эндорфины.

Работа с дыханием и телом — основа снижения тревоги. Однако методы должны соответствовать возрастным особенностям детей.

**Для детей 6–9 лет.** В этом возрасте важно превратить упражнения в игру, чтобы удержать внимание и снизить напряжение.

1. «Дыхание шарика»

Инструкция: Ребёнок кладёт ладонь на живот. На вдохе (4 секунды) «надувает шарик», на выдохе (6 секунд) — «сдувает», издавая звук «сссс…». Повторить 5 раз перед выходом на сцену.

Цель: Устранить спазмы диафрагмы, научить контролировать дыхание.

2. «Танец пчелки» (физическая активность)

Инструкция: Включите весёлую музыку. Попросите ребёнка «превратиться в пчелку»: махать руками, как крыльями, прыгать и жужжать. Через 2–3 минуты замедлить темп, перейти на плавные движения.

Эффект: Снимает мышечные зажимы, переключает внимание с тревоги на игру.

**Для детей 10–12 лет.** Подростки этого возраста уже способны к более осознанным практикам, но им всё ещё нужен элемент творчества.

1. «Квадратное дыхание» [18]

Инструкция: Вдох через нос на 4 счёта → задержка на 4 счёта → выдох через рот на 4 счёта → пауза на 4 счёта. Повторить цикл 5–7 раз.

Цель: Стабилизировать нервную систему, улучшить концентрацию.

**Для подростков 13–15 лет.** Старшим ученикам подойдут методы, которые они смогут применять автономно, без помощи педагога.

1. Дыхание «4-7-8» [19]

Инструкция: Вдох через нос на 4 счёта → задержка на 7 секунд → медленный выдох через рот на 8 счетов. 3–5 циклов перед выступлением.

Научное обоснование: Метод снижает уровень кортизола, активируя парасимпатическую нервную систему (исследование Гарвардской медицинской школы, 2021).

2. Физическая разрядка: «Сброс адреналина»

Упражнения: Пробежка на месте: 1 минута в быстром темпе → 30 секунд медленной ходьбы. Планка: 20–30 секунд для напряжения всех мышц → резкое расслабление.

Эффект: Физическая нагрузка сжигает избыток адреналина, снижая тремор и потливость.

**2.2. Визуализация**

Мозг не отличает воображаемый опыт от реального. Детальное представление успешного выступления уменьшает страх неизвестности, как бы программируя ученика на позитивный результат. «Я всегда репетирую не только пальцами, но и мыслями. Если ты можешь ясно представить каждый звук – ты уже наполовину победил страх», - Сергей Рахманинов [20].

**Как практиковать?** Попросите ученика:

1. Закрыть глаза и детально представить зал, инструмент, свои движения.
2. Проиграть в уме всю программу, включая возможные сложные моменты.
3. Добавить эмоции — пусть музыкант почувствует радость от аплодисментов.

Визуализация — это тренировка не только рук, но и сознания. Чем чаще ученик мысленно будет проживать успешное выступление, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя на сцене.

**Глава 3. Подготовка к выступлению: этапы и нюансы**

Подготовка к выступлению — это не только репетиция произведения, но и комплексная работа над психологической, физической и эмоциональной устойчивостью ребёнка. Чтобы снизить тревогу, важно разбить процесс на этапы, каждый из которых решает конкретные задачи.

**3.1 Долгосрочная подготовка.**

Цель: Создать прочную техническую и эмоциональную базу.

1. Работа с произведением:

* Разберите с учеником структуру пьесы, выделите кульминационные моменты, сопоставьте тональный план, заучивание текста наизусть в течении определенного времени эффективнее, чем зубрежка в один день, и после этого – регулярное чередование игры по нотам, с проигрыванием наизусть.
* Разделите произведение на фразы, отдельные части с логическим смыслом, например, в форме сонатного аллегро: главная, побочная, связующая и заключительная партии. А также и более крупные части – экспозиция, разработка, реприза. Важно осмысленное запоминание, с постепенным объединением мелких фраз в более крупные периоды. Затем можно проставить цифры над логически завершенными частями и применить способ игры с любой цифры наизусть. После такого рода работы с учеником, есть полная уверенность, что в случае «отказа памяти» во время выступления учащийся обязательно вспомнит «опорные смысловые точки». Эти точки и будут вашими «якорями», на которых держится пьеса, с них ученик всегда сможет продолжить играть.
* Когда ученик выучил концертную (или экзаменационную) программу и уверенно исполняет ее наизусть, периодически возвращайтесь к исполнению по нотам. Этот метод развивает структурную память исполнителя. Благодаря периодическим повторениям по нотам музыкант запоминает четкую форму произведения, зрительно заучивает, где находится вступительная часть, начало каждого раздела, заключительное построение. Потом. на сцене, это помогает мысленно следовать тексту и контролировать выступление.
* Задача педагога – подготовить ученика к разным ситуациям, которые могут возникнуть во время выступления, сделать его устойчивым к возможным трудностям. Некоторые учителя просят окружающих об абсолютной тишине на репетициях. Не стоит создавать такие «стерильные условия. Наоборот, неожиданные звуки, посторонние разговоры, случайный хлопок дверью, телефонный звонок и другие отвлекающие факторы прямо во время игры приучат юного музыканта играть, сосредоточившись на пьесе, и не отвлекаться [21].
* Обсудите, какие эмоции передаёт музыка. Например, поэтические образы, картины, взятые из жизни или из других произведений искусства, хорошо активизируются при постановке задач типа: «А в этой музыке представим, что журчит вода…», «эта часть звучит как танец, а здесь — будто гроза приближается». «Представь, что твои пальцы — это капли дождя, которые прыгают по клавишам».

2. Постепенное усложнение:

* Начните с медленного темпа, фокусируясь на точности.
* Постепенно увеличивайте скорость, добавляя элементы выразительности.
* Введите «дни ошибок»: разрешите ребёнку специально играть с помарками, чтобы снизить страх перед неидеальностью.

3. Работа с аудиторией:

* Устраивайте мини-выступления раз в две недели: перед одноклассниками, родителями.
* После каждого выступления обсуждайте не ошибки, а эмоции: «Что тебе понравилось? Какие моменты вызвали волнение?».
* Открыть много неожиданного, может помочь звукозапись или видеозапись. Снимайте чаще ученика на видео, а затем просматривайте вместе и анализируйте.

**3.2 Среднесрочная подготовка.**

Цель: Адаптировать ребёнка к условиям сцены и снизить страх новизны.

1. Репетиции в костюме:

* Пусть ученик репетирует в той одежде, в которой будет выступать. Это помогает избежать дискомфорта из-за непривычных рукавов или обуви.

2. Имитация зала:

* Если выступление будет в большом зале, воссоздайте его акустику: включите фоновый шум (запись аплодисментов, гул голосов) во время репетиций.
* Используйте яркий свет настольной лампы, чтобы имитировать софиты.

3. Сценарии «Что, если…»:

* Проиграйте возможные нештатные ситуации:

- «Что делать, если ты забыл ноту?» → «Улыбнись и продолжай, как будто так и задумано».

- «Если зрители зашумели» → «Сделай паузу, глубоко вдохни и начни с кульминационного момента».

4. Полезно:

* Приучить ученика использовать те несколько секунд, которые проходят между выходом на сцену и началом игры, на проверку исполнительского аппарата, создать необходимую эмоциональную и мышечную настройку, мысленно представить темп, динамику и характер произведения, чтобы сразу войти в образ.

**3.3 Непосредственная подготовка.**

Цель: Стабилизировать эмоциональное состояние и отработать финальные детали.

1. Генеральная репетиция:

* Проведите её в зале, где состоится выступление. Если это невозможно, используйте школьный актовый зал.
* Пригласите «гостевых зрителей»: других педагогов или старших учеников.

2. Работа с хронометражем:

* Засеките время выступления. Дети часто волнуются из-за непонимания, как долго им находиться на сцене.

3. Правило «24 часа без критики»:

* За сутки до выступления исключите замечания. Лучше повторить произведение в медленном темпе, фокусируясь на плавности, а не на ошибках.

**3.4 Последние часы перед выходом**

Цель: Снять пиковое напряжение и настроиться на позитив.

1. Утро выступления:

* Лёгкая зарядка: прыжки, потягивания, вращения руками.
* Завтрак: например, овсянка с бананом (углеводы снижают тревожность).

2. За 2 часа:

* Повторите программу только один раз.
* Избегайте «натаскивания» на сложных пассажах — это усиливает страх ошибки.

3. За 30 минут:

* Не фиксируйте внимание ученика на проблемах волнения, не расспрашивайте его, не волнуется ли он, гораздо важнее мобилизовать его волю, чтобы реализовать исполнительский замысел.
* Можете совместно выполнить дыхательное упражнение «5-5-5» [18]:

- Вдох на 5 счётов → задержка на 5 → выдох на 5.

* Дайте ученику дольку шоколада – он поможет справиться с волнением и стрессом, благодаря содержанию веществ, оказывающих успокаивающее и стимулирующее действие на нервную систему.

4. За кулисами:

* Самый плохой способ провождения времени перед выступлением – это бессодержательный разговор за кулисами, рассеивающий внимание исполнителя, его творческий настрой.
* Избегайте фраз вроде «Не бойся!» (они фиксируют внимание на страхе). Лучше сказать: «Помни, ты играешь для тех, кто любит музыку так же, как ты».

**3.5 После выступления**

Цель: Закрепить позитивный опыт и снизить пост-событийную тревогу.

* После концерта поддержите ученика, отметив его положительные стороны выступления. Подробное обсуждение концертного выступления лучше проводить в последующие дни, похвалить за удачи, наметив пути исправления недостатков.
* Можете использовать метод рефлексии «Три плюс один»: попросите ребёнка назвать:

- 3 момента, которые ему понравились в своём выступлении.

- 1 вещь, которую хотелось бы улучшить.

2. Восстановление:

* После стресса важно дать организму отдых: прогулка, любимое лакомство, просмотр мультфильма.

Подготовка к выступлению — это не дрессура, а постепенное погружение в среду, где страх заменяется любопытством, а давление — уверенностью. Помогите ребёнку сосредоточиться не на безупречности, а на радости творчества — и сцена станет для него не испытанием, а праздником.

**Заключение**

Резюмируя вышесказанное, успешное выступление юного музыканта невозможно без овладения навыками управления сценическим волнением. Для этого в педагогической практике необходимо обеспечить комплексный подход, включающий:

1. Кропотливую работу над музыкальным материалом с детальной отработкой всех технических и художественных элементов;

2. Систематическую концертную практику, позволяющую постепенно вырабатывать сценическую устойчивость;

3. Всестороннюю поддержку со стороны педагогов и родителей на всех этапах подготовки.

Сценическое волнение — это не дефект, а естественная часть творческого процесса. Его преодоление напоминает обучение серфингу: нужно не бороться с волной, а научиться использовать её силу. И задача педагога – помочь ребенку «оседлать» эту волну. Дыхание, визуализация, физическая активность и перефокусировка внимания — это не просто техники, а инструменты для трансформации страха в творческую энергию. Как писал дирижёр Артуро Тосканини: «Секрет великого выступления — в умении дрожать от волнения, но не позволять дрожи диктовать ритм» [22].

Всегда говорите своим ученикам о том, что даже самые уверенные артисты когда-то боялись сцены. Разница в том, что они научились дружить со своим волнением, превратив его из врага в соавтора.

# Список литературы

«П.И. Чайковский. Переписка с Н.Ф. фон Мекк», 1880

2 «С.В. Рахманинов: Жизнь и творчество»,1957

3 «С. Прокофьев: Дневники», 1918

4 «С.В. Рахманинов: Воспоминания, записанные Оскаром фон Ризерманом», 1934.

5 Дэвид Дюбаль, «The Art of Piano», 1996.

6 А. Адлер «Наука жить», 1997

7 Ю. Яковлев «Леонид Коган: Жизнь и творчество», М.:Москва, 1985

8 Н.А. Римский-Корсаков «Летопись моей музыкальной жизни», М.:Музгис, 1982

9 М. Воскресенский «Традиции и новаторство в фортепианной педагогике», М.:Классика-XXI, 2016

10 Н. Перельман «Уроки музыки», СПБ.:Композитор, 2002

11 Н. Перельман «В классе рояля: Короткие рассуждения», Л.:Музыка, 1982.

12 Ф. Шопен, Письмо к Войцеху Гжимале, «Шопен. Избранные письма», 1830

13 И. Стравинский «Хроника моей жизни», 1935

14 И. Стравинский «Диалоги», 1963

15 Ференц Лист. Письмо к княгине Витгенштейн (1847), опубликованное в «Letters of Franz Liszt», 1894

16 Г.Г. Нейгауз «Об искусстве фортепианной игры», М.:Музгиз, 1958

17 «Физиолого-гигиеническая оценка стресса у младших школьников», журнал «Физиология человека» (№4, 2022)

18 Роберт Лихи «Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой». - Издательство «Питер», 2018.

19 Барри МакДонах «ВЫЗОВ. Конец тревожности и паническим атакам». – К.:Мультиметод, 2021

20 «С.В. Рахманинов: Письма», М.:Москва, 1955

21 Мария Матох «Музыкант на сцене: как перестать волноваться и сделать выступление незабывваемым». – Москва: Эксмо, 2022

22 Харви Сакс «Тосканини: Портрет», 1978