

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
Выборгского района Санкт-Петербурга

Способы преодоления эстрадного волнения у юных музыкантов

Методическая разработка

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования,
Кондратенко Елена Александровна

Санкт-Петербург
2015

На вопрос, как готовиться к публичным выступлениям, односложно ответить нельзя. Все люди разные, каждый со своим характером, темпераментом, способностями или талантом, внутренним миром и, конечно, к каждому нужен свой индивидуальный подход. Потому приведенные ниже методы, приемы и упражнения не являются панацеей от всех вопросов, которые возникают при подготовке к выступлению и во время него. Скорее, это некое руководство, которое может помочь в поиске решения проблемы «эстрадного волнения».

Многие выдающиеся люди: музыканты и актеры, говорят о том, что небольшое волнение должно быть перед выступлением, это нормальное состояние, которое, наоборот, помогает настроиться артисту на нужный лад. По словам Давида Ойстраха, «если ты, выходя на эстраду, не ощущаешь ватных ног и розового тумана перед глазами – в тебе погиб артист».

Переживания в процессе музыкальной деятельности по-разному описываются музыкантами: это и «вдохновение, медитация, сердечная молитва, мистический экстаз, любовное томление, гипнотический транс, состояние «потока», «сверхсознания» и «оптимально творческое состояние». Часто все эти характеристики называют одним словом – эйфорией, состоянием блаженства и наслаждения.

Как же достичь этого наивысшего творческого состояния в процессе музыкальной деятельности? Как же совместить особое состояние творческого подъема с умением владеть собой?

Если не вдаваться в тонкости, то у педагогов-музыкантов существует целый ряд правил, приемов и упражнений для преодоления сценического волнения, которые вырабатывались годами и опробованы уже не на одном поколении.

Для начала рассмотрим упражнения (физические и психологические), призванные помочь музыкантам совладать со своим волнением.

Упражнения на дыхание

Правильное дыхание – залог успешного выступления.

Существуют разные упражнения на дыхание, поскольку дыхательные упражнения – замечательное успокоительное средство.

1. Разные варианты вдохов и выдохов: можно делать короткие вдохи и длительные выдохи, и наоборот.
2. Вдохи и выдохи с участием рук: вдыхать, выбрасывая вперед руки, и так же выдыхать. Главное научить регулировать дыхание.

Со своими обучающимися я использую следующее упражнение на дыхание: перед выходом на сцену сделать глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот. Повторить 3 раза (при необходимости больше). Такое упражнение приводит в норму сердцебиение, дает возможность успокоиться.

Замечательный педагог Т.Б. Юдовина-Гальперина в своей книге «За роялем без слез, или я – детский педагог» говорит о том, что «удачное исполнение музыкального произведения во многом зависит от умения правильно дышать». Вот некоторые упражнения, которые использует она:

1. «Оттолкни веточку»

Мышцы спины, шеи и плеч свободные. Согнутые в локтях руки мягко прикасаются к телу. Не поднимая плеч сделать неглубокий вдох через нос. Вместе с выдохом выбросить вперед руки, распрямляя их, как будто отталкивая что-то от себя и делая в это время длинный продолжительный выдох.

2. «Животик дышит»

Малыш держит обе руки на верхней части живота (в районе диафрагмы). Он ровно размеренно дышит, не поднимая плечи. Если плечи начинают подниматься, руки педагога сразу чуть сильнее давят на них. Можно менять тип дыхания в этом упражнении.

3. «Плавание»

Руки вытянуты параллельно на уровне груди. Имитируя движения пловца, на вдохе широко развести руки в стороны, а на выдохе вернуть их в исходную позицию.

Заканчивать любое упражнение на дыхание лучше всего традиционным способом: чуть наклоненное туловище, расслабленные руки раскачиваются до полной остановки.

Методы и приемы, которые используются в процессе подготовки к публичным выступлениям

1. Аутогенная тренировка или, другими словами, метод самовнушения.

Это система упражнений, основанная на самовнушении, целью которой является регуляция психического состояния. Данный метод позволяет избавиться от излишней скованности и зажимов, снижает эмоциональное и физическое напряжение. Также его можно применять для формирования положительных переживаний в музыкальной деятельности.

1) Первая часть аутотренинга – для расслабления организма.

2) Вторая – состоит из тех слов, которыми Вы хотите «зарядиться» – это так называемая «Формула цель».

За 2-3 недели до концерта на занятиях можно уделить несколько минут самовнушению. Ребенок должен удобно сесть, закрыть глаза и максимально расслабиться. Днем занятие аутотренингом можно проводить сидя на стуле: руки на коленях, кисти свисают, спина не касается спинки стула, но корпус не наклоняется вперед, а как бы «висит» на позвоночнике, голова опущена на грудь, глаза закрыты, тело расслаблено.

Первая часть аутотренинга для расслабления организма:

«Я спокоен. Я совершенно спокоен. Мои руки и ноги тяжелеют. По всему телу разливается приятное тепло. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются. Я представляю, что погружаю их в приятную теплую воду, и они становятся теплыми и гибкими. Тепло от кистей поднимается по предплечьям, плечам. Мои плечи спокойно опущены. Мои ноги расслабляются. Я представляю, что погружаю их в теплую воду, и они становятся теплыми. Тепло от ног поднимается вверх. Чувствую приятное тепло. Мой живот и грудь, спина, шея, голова, лицо расслабились и наполнились приятным теплом. Мне дышится легко и спокойно. Спокойно и ровно бьется мое сердце. Мое тело расслаблено».

Вторая часть состоит из тех слов, которыми Вы хотите «зарядить» ребенка – это так называемая «Формула цель». Она может быть разной, в зависимости от поставленной цели, может состоять как из нескольких слов, так и из нескольких предложений. Ключевые слова – то, ради чего и проводится аутотренинг – могут повторяться несколько раз.

Можно попросить ребенка представить зал, в котором он будет выступать, сцену, рояль, слушателей: «Я совершенно спокоен. Я уверен в себе. Я хорошо знаю программу. Я готов к концерту. У меня все получится. Я хочу выступать. Я полон сил и энергии».

Во время написания работы мне встретился хороший вариант «Формулы цели» для обучающихся, который хочу привести ниже. Думаю, что он очень поможет педагогам и юным музыкантам в процессе подготовки к концертным выступлениям: «Я спокоен, собран, сосредоточен. Уверенно и радостно я начинаю. Мне нравится играть. Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием. У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника. Я выполняю все, что задумал. Я играю так же хорошо, как и в классе. Я могу хорошо играть. Я знаю, что я сделаю все, что задумал. Я весь отдался моему вдохновенному исполнению. Какое это наслаждение – красиво и хорошо играть. Я могу перестроиться с исполнения одного произведения на другое. Мне легко и приятно держать всю программу в голове. С каждым разом самовнушение будет помогать мне все больше и больше. Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления».

Закончить аутотренинг можно такими словами: «Сейчас я произнесу слово «стоп», и все сомнения и страхи покинут меня» (пауза) «Стоп!». Делается глубокий вдох, медленный выдох, глаза открываются.

Конечно, на занятиях не хватает времени на то, чтобы систематически проводить такого рода подготовку, поэтому можно попросить родителей помочь и позаниматься с ребенком дома. Лучше заниматься аутотренингом 2-3 раза в день. Особенно хорошо это делать перед сном, лежа на кровати, на невысокой подушке, когда можно максимально расслабиться.

Правильная психологическая установка поможет исполнителю овладеть своим состоянием, направит переживания в нужное русло: чувство

страха перед выступлением постепенно будет уступать место уверенности, появится желание выступать.

2. Расслабление излишнего напряжения (в том числе и внутреннего).

Следует следить за состоянием мышечной системы, контролировать степень напряжения лицевых мышц, особенно лобной мышцы как наиболее чувствительной. Ее расслабление тут же передается другим мышцам. Это полезно знать, чтобы учитывать на эстраде при выходе на сцену. Расслабление мышц лица также может способствовать успокоению нервной системы в целом, снятию излишней зажатости тела и рук исполнителя.

Для домашней тренировки можно порекомендовать следующие упражнения на расслабление. Разжать губы и зубы, вспомнить и придать лицу выражение, напоминающее спящего ребенка. Легкими массирующими движениями рук разгладить лоб, затем глаза и щеки, представляя себе, что их мышцы расслабляются, напряжение из них как бы уходит.

Перед выходом на сцену можно посмотреться в зеркало, улыбнуться и мысленно похвалить себя за этот подвиг.

3. Игра перед воображаемой аудиторией.

Этот прием – своего рода воссоздание концертной атмосферы. Вокруг инструмента можно расставить стулья и посадить на них игрушки, вместо слушателей. Для ребенка важно представить, что он выступает как на концерте перед публикой и сыграть произведение от начала до конца, не останавливаясь и не обращая внимание на ошибки или шероховатости. Этот прием позволяет исполнителю охватить произведение целиком, а также проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения. При повторных репетициях с использованием этого приема степень волнения уменьшается.

4. Метод обыгрывания.

Обыгрывание – наиболее важный метод в процессе подготовки к концертному выступлению. Суть метода в том, чтобы обучающийся как можно больше выступал и обыграл произведение или программу перед серьезным концертом. В данном случае можно играть для любого слушателя: для друзей, родственников, соседей, просто приглашенных родителей и педагогов, в общем, играть всем, кто готов слушать. Можно выступать в детских садах, школах, музеях, на музыкальных гостиных и классных концертах.

Метод обыгрывания позволяет во много раз увеличить количество выступлений для того, чтобы, говоря словами К.С. Станиславского «трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – приятным». Благодаря этому методу юные исполнители привыкают справляться со сценическим волнением, даже самые робкие дети начинают чувствовать себя намного увереннее на сцене.

5. Метод выявления возможных ошибок.

Когда произведение выучено, необходимо проверить, насколько хорошо и крепко оно выучено. Для этого существует несколько приемов, которые призваны создавать некоторые помехи во время игры, своего рода провокация для совершения ошибки.

1) Игра с помехами.

Для того чтобы в какой-то степени закалить обучающегося в отношении непредвиденного шума во время концерта можно предложить ему поиграть программу дома с включенным телевизором, радио или магнитофоном, но при этом очень хорошо и внимательно себя слушать и стараться играть как на концерте. Это потребует большой концентрации внимания и душевного напряжения. Без привычки сделать это очень трудно. Но если несколько раз потренироваться, то со временем ребенок станет намного закаленнее в отношении посторонних звуков и его сосредоточенности можно будет позавидовать.

2) Игра в темном помещении или с закрытыми (завязанными) глазами.

Осенью и зимой, когда световой день короткий, можно играть программу просто в темной комнате. Весной с закрытыми (реже завязанными) глазами или просто поднятой вверх головой. Этот прием дает большую свободу и уверенность в исполнении. Руки уже на подсознательном уровне определяют свое местонахождение на клавиатуре, пальцы увереннее находят нужные клавиши, ребенок лучше начинает себя слушать.

3) Игра после физической нагрузки.

Состояние после физических упражнений во многом похоже на состояние перед выходом на сцену. Попросить обучающегося сделать несколько упражнений, а затем сразу же начать играть.

6. Психологический метод «отвлечения внимания».

Иногда из-за сильного волнения перед выступлением у исполнителя снижается уровень игры: могут не получаться пассажи или трудные для исполнения места. С помощью этого метода можно переключить внимание ребенка с трудно исполняемых мест на второстепенные детали.

7. Психологический метод «замещения представления в сознании».

Думаю, что этот метод можно использовать с подросткового возраста, когда ребенок уже в какой-то степени умеет управлять своим сознанием. Суть метода в том, чтобы во время выступления, когда вдруг по каким-то причинам появляется неуверенность или неожиданно возрастает волнение, моментально увести сознание в сторону от исполнения, переключив внимание с игры на другой объект, вспомнив, как советуют психологи, обстановку утра, завтрак и другие незначимые для данной ситуации подробности.

В книге В. Григорьева «Исполнитель и эстрада» приведен замечательный пример из педагогической практики знаменитого скрипача Д.Ф. Ойстраха. Когда у одной из его учениц не получался пассаж, педагог успокоил ее, сказав, что этот же пассаж не получался и у него, но он нашел выход: «просто внушил себе, что если я закрою только левый глаз и крепко встану на правую ногу, то пассаж обязательно получится. И, правда, с тех пор он всегда получался, но, конечно, если я закрывал левый глаз!».

8. Ролевая подготовка.

Развитое воображение может помочь в преодолении эстрадного волнения. В.И. Петрушин, описывая опыты московского врача-гипнотизера В.Е. Райкова, говорит о том, что в «практике современной психологии пациентам, желающим приобрести определенные навыки социального поведения (например, стать более уверенными в себе), рекомендуется подражать в своем поведении лицам, которые такими характеристиками обладают. В этом случае человек вживается, «входит в образ» другого человека и действует соответственно роли этого другого».

1) Игра в роли известного музыканта.

Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от собственных личностных качеств, входит в образ хорошо известного ему музыканта, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека, за счет чего приобретает уверенность в себе.

2) Игра в роли концертмейстера.

Пробудить интерес к выступлениям помогает игра в роли концертмейстера. Обучающиеся чувствуют себя спокойнее на сцене, когда перед глазами стоят ноты. Если такие выступления проводить регулярно, сценического стресса не будет.

3) Игра в ансамбле.

При игре в ансамбле справиться с волнением помогает «чувство локтя» – чувство товарищества и взаимной поддержки. Когда ребенок на сцене не один – он чувствует себя увереннее.

Прекрасный эффект дают коллективные занятия. Легендарные уроки у Г.Г. Нейгауза всегда проходили в публичной обстановке при большом количестве слушателей. Приглашение к роялю поступало от педагога в любой момент, и каждый ученик становился артистом-исполнителем. Такая форма урока – отличная школа для ученика.

Далее приведены две действующие методики обучения детей: «Реконструкция ощущений» (пункт 9) и «Метод метафорического преобразования» (пункт 10). Они позаимствованы из статьи кандидата педагогических наук, педагога дополнительного образования по классу фортепиано Н.Э. Таракановой «Развитие эйфорической мотивации как путь раскрытия музыкальной одаренности детей и подростков».

9. «Реконструкция ощущений».

«Эта техника позволяет учащимся менять свои ощущения и создавать желаемые чувства и состояния.

Упражнение

Педагог предлагает ученику вообразить свое любимое место, потом сменить внутреннюю картинку на любую другую. Затем ему предлагается послушать внутри себя любимую мелодию, потом сменить ее на любую другую. Педагог объясняет ученику, что он может менять свои ощущения так же быстро, как картины и звуки. Учащемуся предлагается по очереди почувствовать гнев, счастье, удивление, восторг, грусть, эйфорию. Так же быстро, как он менял свои ощущения в этом упражнении, он сможет менять их, когда окажется в ситуации, где ему не нравится свое самочувствие, например, на экзамене, концерте. Далее ученику предлагается вообразить ситуацию, где ему не нравятся свои чувства, и попытаться изменить свои чувства, представляя при этом ту же ситуацию.

С помощью этого метода ученик учится осознавать особые состояния и работать с ними».

10. Метод метафорического преобразования.

Часто главной целью публичных выступлений является высокая оценка в глазах слушателей, и редко – собственное удовольствие и наслаждение от выступления.

«Методом метафорического преобразования осуществляется перенос акцентов ценностной значимости с достижения результатов на получение удовольствия от процесса исполнения музыки.

Суть метода заключается в сочинении метафор. Методом метафорического преобразования проблемная ситуация ученика выносится в пространство сказочной, выдуманной реальности. Для этого надо сочинить волшебную сказку, в которой ее герой преодолевает трудную ситуацию. Это позволяет юному музыканту взглянуть на свою проблему со стороны. Учащийся предлагает способы решения проблемы героя, которая, по сути, является его проблемой, но изложенной в иносказательной, образной форме. Метод дополняется диалогом ученика с учителем».

Для каждого ребенка, в каждой конкретной ситуации используется своя метафора. Метафора должна помогать юному музыканту преобразовать неблагоприятные эмоциональные состояния в чувство радости и наслаждения от процесса музыкальной деятельности.

Существуют метафоры-символы, которые, возникая у человека, обладают способностью актуализировать то или иное состояние. К примеру, метафора с символом горы обозначает преодоление встречающихся трудностей. Когда человек решается взойти на гору, в нем происходят существенные изменения. Другая метафора с символом «реки» способствует освобождению чувств. Он может быть порекомендован обучающимся, которые боятся раскрыть себя, показать и выразить свои чувства.

11. Воспитание уверенности в себе.

Довольно часто ребенок может испытывать чувство страха и тревоги из-за неуверенности в себе, в своих силах и возможностях. Если педагог до последней минуты «улучшает» исполнение, то с каким настроением обучающийся выйдет на сцену? Перед выступлением не стоит перегружать внимание ребенка многими замечаниями. Целесообразно отметить несколько самых важных на ваш взгляд моментов и не больше. Исполнитель должен верить, что он играет хорошо, и он будет играть хорошо.

Бывает, что неуверенность в собственной внешности может накладывать отпечаток на качество исполнения. Чаще снимайте ребенка на видео и на занятиях, и дома, вместе просматривайте и обсуждайте эти записи. Обучающийся должен представлять, как он выглядит со стороны. Он должен быть абсолютно уверен, что смотрится красиво, уверенно, привлекательно.

С помощью зеркала, фотоаппарата и видеокамеры можно бороться с такими вредными сценическими привычками как постукивание ногой, закусывание губ, различного рода гримасы на лице, раскачивание при игре и др.

Рекомендации по преодолению эстрадного волнения

1. Идеально выученная программа или произведение придадут исполнителю уверенности в себе.
2. Концертная одежда должна быть удобной и элегантной, чтобы исполнитель был уверен, что выглядит со стороны красиво и в то же время ему должно быть комфортно. Важно, чтобы в одежде ничто не мешало и не отвлекало.
3. Хороший отдых и здоровый сон накануне выступления – это залог бодрости и легкости в течение дня.
4. В день выступления не принимать успокоительных средств, это может вызвать заторможенность реакции и вялость.
5. Перед выступлением не переедать, чтобы не было чувства тяжести и лени.
6. Для поднятия настроения и эмоционального тонуса незадолго до выступления можно съесть несколько долек шоколада или 2-3 кусочка сахара, запив теплым чаем или водой. Таким способом пользовались известные музыканты С. Рихтер и Д. Ойстрах. «Глюкоза расслабляет мышцы желудка, который при стрессе испытывает спазмы. Это приводит к восстановлению кровообращения, а также к нормальному питанию мозга. Употребление сахара уменьшает ощущение «ватности» ног и «тумана» перед глазами, устраняет дрожание рук» (В.Ю. Григорьев).
7. Перед выходом на сцену, лучше, как советовал А. Шапов, посидеть в удобной позе, при расслабленной мускулатуре, тренируя необходимую для выступления волевою выдержку. Также, хорошо мысленно отвлечься.

Например, посмотреть в окно, обращая внимание на самые мелкие детали на улице.

8. За какое-то время до выхода на сцену, педагог должен прекратить все замечания. Концертная обстановка требует полной сосредоточенности. Это одно из важных условий для преодоления волнения.
9. Перед выходом сделать несколько глубоких вдохов и выдохов (упражнения). Это нормализует пульс и поможет собраться.
10. Важен «боевой» настрой перед выступлением: мобилизация воли и стойкости.
11. Выйдя на сцену, не смотреть в зал, не думать о том, кто там сидит. Не отвлекаться от главной цели.
12. На сцене вести себя спокойно, уверенно и осознанно: выходить не торопясь, удобно сесть, настроиться.
13. Перед тем, как играть, мысленно пропеть про себя начало произведения – это поможет вступить в нужном темпе и характере.
14. Не суетиться и не паниковать в случае ошибки. Постараться сделать ее незаметной для слушателя.
15. Поддерживать себя словами: «Знаю. Готов. Уверен. Получится». И действительно получится!

Заключение

Практика показала, что приведенные выше упражнения, приемы, методы и рекомендации благотворно влияют на психику ребенка, способствуют снижению уровня тревожности, волнения во время концертного выступления.

Хочется еще раз подчеркнуть, что сценическое волнение – это норма. И с волнением лучше не бороться, а научиться его контролировать. Главное во время выступления – войти в образ. Желание играть и стремление донести до слушателя то неповторимое, что есть в музыке – это стимул для хорошего исполнения, это цель, которая выше обычной нервозности и к которой надо стремиться.

Удачных Вам выступлений!