## Статья

**«Работа по снижению сценической тревожности у обучащихся в рамках работы со школьным музыкальным коллективом»**

## Автор Карташева Марина Юрьевна,

## педагог дополнительного образования

## МАОУ «Лингвистическая гимназия» г.Ульяновска

Результатом деятельности обучающихся на занятиях является подготовка концертного номера, а затем и выступление с этим номером на сцене. Именно на этом этапе при работе со школьниками возникают трудности. Такие симптомы, как тряска рук, губ, дрожь коленей, учащение пульса и сердцебиение, впадение в прострацию, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, являются основными проявлениями синдрома сценического волнения и тревоги.

Для того, чтобы помочь ребятам справится с этими трудностями, имея профессиональное музыкальное образование, а также профессиональную подготовку по программе «Практическая психология», я уделяю внимание теме коррекции сценической тревожности, изучая психологическую и педагогическую литературу.

В психологии «тревожность» рассматривается как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги.

А.М. Прихожан,доктор психологических наук, указывает, что тревожность это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности».

В её книге «Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика» излагаются результаты многолетнего исследования, посвященного изучению тревоги.

Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

Для исследования и анализа степени ситуативной и личностной тревожности может помочь методика Спилбергера – Ханина, тестирование учащихся на ситуативную и личностную тревожность (по методике Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина) до коррекции сценической тревожности, как до, так и после коррекции тревожности.

Чтобы смягчить возможные будущие негативные реакции на сценический стресс или вовсе избежать его, педагогу можно использовать в работе коррекционные упражнения, систематическое включение которых даёт положительные результаты.

Обучение вокальному искусству я веду параллельно обучению навыкам уверенного поведения на сцене. Систематическое включение таких задач в деятельность педагога даёт положительные результаты.

Важным я считаю *самопознание*. Самонаблюдение позволит легче управлять собой в период кризиса, внутренних сбоев.

Для анализа своих реакций на сцене, несомненно, нужен некоторый *сценический опыт*. Его отсутствие может поставить в растерянность юного исполнителя. Рекомендую накапливать этот опыт постепенно.

Вариативность внешних условий воспитывает способность к адаптации и впоследствии не даёт ребятам растеряться в новой непривычной обстановке.

Приобретению сценического опыта способствует не только собственное исполнительство, но и просмотр выступлений как знаменитых музыкантов, так и столь же неопытных, как сам.

 Всевозможные *помехи* во время выступления детей могут также явиться стрессовым фактором. С такими проблемами мы справляемся, обыгрывая различные ситуации, которые могут иметь место в сценической деятельности.

Для предупреждения *временного забывания* *на сцене* полезно активизировать все возможные каналы восприятия и все виды памяти. Активизация различных видов памяти способствует быстрому, прочному и надёжному запоминанию, что, в конечном итоге приводит к сценической уверенности.

В своей работе я также использую упражнения, направленные на коррекцию негативных проявлений сценической тревожности.

 Известно, что у творческих людей, в т.ч. у музыкантов прекрасно развито воображение. Можно порекомендовать воспользоваться упражнением из психологического тренинга «Симорон» .

Упражнение называется «*Горький самообгон*».Цель упражнения - довести до абсурда собственные страхи.

Другой вариант – «*Сладкий самообгон»* - предполагает визуализацию самого лучшего направления развития событий.

*Упражнение «Водопад»* помогает расслабиться и избавиться от волнующих мыслей.

В процессе самопознания может помочь *работа в группе*. Здесь я приведу пример ещё нескольких упражнений, которые я использовала в коррекционной работе с учащимися.

*Упражнение «Автопортрет».* направлено на изучение представлений о себе самом.

Преодоление сомнений и выстраивание деловой активной позитивной самооценки - задача любого человека, решившего пойти по пути самореализации и стремящегося к высокому профессионализму. В этом поможет упражнение *«Сомнение и поддержка»*, которое *л*учше выполнять в группе, при наличии «зрителей», но можно выполнить втроём. *Упражнение «Танец пяти движений»* используется для снятия мышечных зажимов, развитие умения выражать свои эмоции с помощью движений.

Помимо объективных стрессовых факторов существуют субъективные варианты реакции на одни и те же стрессовые условия. Существует пять основных типов реакции на стрессовую ситуацию, автором которых является Е.А. Милерян. Анализируя данный труд, делаем вывод, что типы реакций поддаются корректировке.

Необходимо отметить, что усилий, направленных только на работу со учеником, недостаточно. Ведь вселить уверенность в ребёнка, оптимизировать его предконцертное состояние, если сам педагог пребывает в состоянии высокой тревожности, невозможно.

В психологии существуют достаточно убедительные доказательства, что у детей, подростков значение родителей остается высоким. По представление Прихожан А.М., защита и поддержка, доверие, помощь со стороны взрослых, важность одобрения необходимы подростку .

Коррекционно-развивающие занятия по снижению тревожности при концертном выступлении имеют наивысшую эффективность при их построении в едином трехкомпонентном формате, - ученики, их родители и педагоги.

**Литература:**

1. Глазкова Е.А. Тревожность и ее коррекция в музыкально-исполнительской деятельности учащихся музыкальной школы. Автореф. Дис. Канд. Психол. Н. URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciya-trevozhnost-i-ee-korrektsiya-v-muzykalno-ispolnitelskoy-deyatelnosti-uchaschihsya-muzykalnoy-shkoly>
2. Дмитриева М.А., Крылов А.А., Нафтельев А.И. Психология труда и инженерная психология. Л.: Издательство ЛГУ, 1979. – 220 с.
3. Коган Г.М. Работа пианиста. М.: Музгиз, 1963. - 184с.
4. Лучинина О. Психология сценической деятельности музыканта. URL: <http://samlib.ru/l/luchinina_o/scene.shtml>
5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
6. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. - 494 с.
7. Упражнение «Автопортрет» - URL: <https://www.psyoffice.ru/4-0-218.htm>
8. Упражнение «Водопад» - URL: <http://www.86sov-skazka.caduk.ru/p73aa1.html>
9. Упражнение «Танец пяти движений» - URL:

<https://www.psyoffice.ru/4-0-2752.htm>