*Черняева Лидия Анатольевна,*

*ГБУ ДО «Детская школа искусств с. Александров Гай»*

**Проблема преодоления сценического волнения у учащихся ДШИ перед концертным выступлением**

Сценическое волнение является одной из самых распространенных проблем, с которыми сталкиваются учащиеся детских школ искусств. Это волнение может проявляться в различных формах: от легкого беспокойства до сильной тревоги, что негативно сказывается на качестве исполнения и общей атмосфере выступления.

Сценическое волнение – это эмоциональное состояние. Каждый ребенок испытывает волнение в момент выступления (технический зачет, академический концерт, выступления на конкурсах и мероприятиях).

Причинами сценического волнения являются:

* застенчивость;
* боязнь забыть произведение или текст;
* страх сцены из-за неудач в предшествующих концертных выступлениях;
* беспокойство за свою репутацию, конкуренция;
* страх большого пространства и большого количества людей;
* творческий опыт исполнителя, его профессиональные навыки;
* плохое физическое самочувствие;
* характерные черты высшей нервной деятельности, темперамент;
* страх и оценка со стороны публики.

Эти факторы взаимосвязаны между собой и зависят друг от друга.

Индивидуальные особенности - с этого необходимо начинать, ведь не каждый ребенок может выйти на сцену и начать себя проявлять. Есть так называемые камерные дети, им архисложно почувствовать себя комфортно на сцене, тогда они начинают зажиматься, напрягаться и в конце концов раз за разом проходят это испытание, но какими усилиями. И навряд ли испытывают удовлетворение от процесса, если только от его завершения.

По своему темпераменту и психологии дети все разные. И преподавателю нужно быть «психологом», чтобы дать характеристику темперамента своего ученика. Понимать и знать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Эффективные методы включают подготовку на репетициях, работу с психологами, специальные тренинги по сценической уверенности и техники расслабления. Упражнения на визуализацию успешного выступления, позитивные аффирмации и разработка индивидуальных стратегий преодоления стресса также могут оказать значительное влияние.

Пред концертную подготовку можно разбить на три опорных этапа:

* период пред концертные подготовки;
* заключительные дни перед выступлением;
* день концерта.

С самых первых классов ребенка нужно подготавливать к выходу на сцену. Это может быть проигрывание пьесы, игра ансамблем. Дети воспринимают звук, акустику на сцене. По началу такие выступления доставляют чаще удовольствие, чем дискомфорт. Так как критическое мышление начинает формироваться к 6-7 годам. В последствии взросления и развития критического мышления каждое выступление может приводить в сильнейшее напряжение.

Ребенку постарше намного трудно эмоционально и умственно выступать на сцене. В период пред концертные подготовки нужно ликвидировать всё, что вызывает раздражительность. У обучающегося не должны появляться мысли и сомнения в своем полном успехе. Даже если что-то пойдёт не по плану, ничего страшного. Каждое выступление - это новый полезный, необходимый опыт, которого не надо бояться получать.

Важно помнить, что сценическое волнение — это нормальная реакция, и с ней можно справляться. Кроме того, родители также играют ключевую роль в поддержке своих детей. Их эмоциональная поддержка и конструктивная критика могут помочь формировать у учеников позитивное отношение к выступлениям и уверенность в своих силах.

Полезно проводить мастер-классы, где обучающиеся смогут делиться своими переживаниями и получать поддержку от сверстников и преподавателей. Общение в неформальной обстановке способствует снижению уровня тревожности и формированию доверительной атмосферы.

Пробудить интерес к публичным выступлениям помогают концерты с участием в роли ансамблистов, концертмейстеров, играя в коллективе или имея перед глазами ноты, ученики чувствуют себя гораздо спокойнее и, если такие выступления проводить регулярно, сценического стресса не будет.

Регулярно выступать как можно больше перед родственниками, знакомыми, друзьями, использовать любой уместный повод побыть перед зрителем.

Это поможет ученикам привыкнуть к сценическим условиям и снизить уровень волнения. Постепенное привыкание к публике снижает страх и делает выступления более комфортными.

Конкуренция - многогранный процесс. Казалось, все просто есть ребенок и есть те, с кем приходится встречаться на конкурсах. Важным моментом будет каким образом педагог прививается успешность, посредством чего мотивирует и стимулирует ребенка. Воспитывая здоровую конкуренцию в детях, мы развиваем в них успешность и умение принимать неудачи, а с ними в жизни придется столкнуться так или иначе.

Перейдем ко второму этапу – это заключительные дни перед выступлением.

Произведение должно быть выучено не на 100, а на 200 процентов. Ученик должен быть уверен в своих силах.

В заключительные дни перед выступлением самочувствие ученика в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердца своих учеников, быть для них своеобразным психотерапевтом.

Даже если сам педагог волнуется, то он обязан это скрывать. Успокаивать нервничающего ученика-исполнителя нужно, пусть даже прикрашенным одобрением и акцентировкой его достижений. После выступления похвальный отзыв педагога обязан умножить чувство от успешно проделанной работы. Особую деликатность нужно применять при любой неудаче. В одном случае будет уместна ласка, в другом, если ученик сильно занервничал, радикальные фразы. Миссия учителя заключается в том, чтобы он был и психологом, и психотерапевтом. Мощной воспитательной силой обозначается внушение педагога.

Задача существенно затрудняется, когда речь идет о подростках. Помимо того, что для данного возраста характерна требовательность, усложнена психика, причиной также является увеличенная нервозность. Выступление перед аудиторией для ученика событие большее, чем для опытного исполнителя-артиста. Опыта совсем мало и учащийся располагается в этапе самоутверждения. Из этого вытекает, что каждое выступление на сцене надо переживать, как определение судьбы. Чтобы добиться успеха, ученику нужно повысить требовательность к себе и стимулироваться к более упорной работе, а неудача в свою очередь заставит переосмыслить подготовку к выступлению, понять причины срыва.

Третий период –день концерта.

1. Хороший сон, спокойно собраться, не спеша на кануне выступления.
2. Плохое самочувствие. Нужно определить – физиологическое или психологическое. Применить средства. Стакан апельсинового сока за полчаса до дебюта отвечает за понижение давления и тревожности. У многих детей чувство волнение смешивается с неприятной тошнотой. Спасением от этой напасти может стать обычный банан.
3. На место приехать заранее. Осмотреть зал или место, где будет проходить выступление (если будет возможность). Обязательно поиграть (упражнения, гамму, фрагменты из произведения), услышать себя, почувствовать акустику в данном месте.
4. Сделать разминку: хорошо потянуться – почувствовать, как работают все мышцы, несколько раз покрутить плечами. Затем расслабьте руки и потрясите ими.
5. Если заметили учащенное дыхание - начать дышать глубоко и ровно. Хороший способ дыхание квадратом: Вдох (1,2,3,4), задержка дыхания (1,2,3,4), выдох (1,2,3,4), задержка дыхания (1,2,3,4). Повторить цикл 3 раза. Если не просто тогда отследите, чтобы выдох был раза в 2-3 длиннее, чем вдох.
6. Пошевелить пальцами ног перед самым выходом на сцену – эти движения также помогают сбросить напряжение и стресс.
7. Еще один интересный прием называется перевоплощение. Взять в руки любую вещь и мысленно попросите ее быть «Вашим страхом». Потом отложите предмет или даже бросьте его и уверенно выходите на сцену.
8. Получить плитку шоколада. В день выступления только позитивный настрой на предстоящий успех!

В заключении отмечу, сценическое волнение — это вполне естественное состояние юных и именитых музыкантов. Важно не накручивать свое волнение до уровня тревожности. Важно, чтобы педагоги детских школ искусств уделяли должное внимание эмоциональному состоянию своих учеников, создавая поддержку и положительную атмосферу перед выступлениями.

**Список использованной литературы**

1. Ананьев Б.Г. Психология чувственного познания. – М., Наука, 2001
2. Бабкина Ю.А. (Литвиненко Ю.А.) Подготовка студентов-музыкантов к публичному выступлению как психолого-педагогическая проблема // Проблемы преподавания музыкальных дисциплин на современном этапе. Тезисы Второй межвузовской научно-практической конференции. – М.: МГИМ им. А.Г. Шнитке, 2009. – С. 22-26
3. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. – Л.,1974
4. Бочкарев Л. Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя // Вопросы психологии. – 1975. - №1
5. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. М.: NB Магистр, 1993. – 190 с.
6. Григорьев В.Ю.Исполнитель и эстрада. М.: Магнитогорск, 1998. – 156с.
7. Динейка К. В.10 уроков психофизической тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1987.- 63 с.
8. Дрындин В. А.Самоконтроль и волевая регуляция как приемы, направленные на преодоление сценического волнения. [Электронный ресурс]: <http://smrgaki.ru/8/4/1.htm>.
9. Ермолаева, Л. О. Преодоление сценического волнения у детей в процессе концертных выступлений [Электронный ресурс]: <https://nsportal.ru/kultura/muzykalnoeiskusstvo/library/2015/10/25/preodoleniestsenicheskogo-volneniya-u-detey-v61>
10. Карякина Т. Н., Голубь О. В. Методы саморегуляции функциональных состояний личности. М.: Вестн. Волгоградского гос. ун-та. Сер. 7. Философия. Социология и социальные технологии, 2006. № 5. С. 71-73 с.
11. Королева И.А, Рахимбаева И.Э. Научное издание выпуск III «Актуальные проблемы музыкальной педагогики» ИЦ «Наука» Саратов, 2007.
12. Мильштейн Я.И. Вопросы теории и истории исполнительства: Сб. статей. – М.: Сов. композитор, 1983.
13. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. 5-е изд. – М.: Музыка, 1988.
14. Петрушин В.И. // Музыкальная психология и психотерапия. – 2009. 3. С. 66-86
15. Савшинский С.И. Работа пианиста над музыкальным произведением. М.-Л.: Музыка, 1964.
16. Хохрякова Г. Возможно ли обучение без мучения? Методическое пособие; Новосибирск: 1998. – 62с.