**«Центр дополнительного образования детей г. Медногорска»**

**Консультация для родителей**

**Тема:**

# «Как помочь ребёнку не бояться выступать на сцене.»

*Консультацию подготовила:*

**Гринина Елена Александровна**

*Должность:*

педагог дополнительного образования

*Место работы:*

МБУДО «Центр дополнительного образования детей г. Медногорска»

**18 октября2020.**

**г. Медногорск Оренбургской области**

**Российская Федерация**

Оглавление

1.Ввдение. Актуальность темы.

2. Основная часть. Анализ концепций проявления тревоги.

3. Анализ результатов диагностики

4. Советы по преодолению страха перед выходом на сцену

5. Вывод

6. Источники информации

**1.**

Выступление на сцене перед зрителями достаточно часто вызывает волнение и тревогу. А вдруг я что-то забуду? Растеряюсь и не смогу справиться со своими эмоциями? Не сумею выступить достойно? Нередко мне приходится сталкиваться, в связи со спецификой своей деятельности, с проблемой сценического волнения – одной, из наиболее актуальных, жизненно важных для вокалистов-исполнителей. Причём желание участвовать в концерте всегда является добровольным и чаще всего воспринимается с радостью, но ближе к моменту выступления появляется волнение, страх и тревожность.

Многие считают, что страх перед выступлением на публике испытывают только люди робкие и стеснительные. Но на самом деле через такие переживания проходит практически каждый. Даже многие опытные исполнители испытывают волнение, когда выходят выступать перед незнакомой аудиторией. Как ни удивительно это звучит, но страх перед публичными выступлениями - одна из самых распространённых фобий на Земном шаре (по статистическим данным страх публичных выступлений занимает первое и второе места в разных странах).

Необходимо заметить, что уровень подготовки исполнителя зависит не только от его опыта или мастерства, но и от того, что происходит с выступающим до начала выхода на сцену, от его способа реагирования на сценическую ситуацию. Многие наши учащиеся нуждаются в коррекции неправильного сценического поведения. Такие симптомы, как тряска рук, губ, дрожь коленей, отказ голоса или слуха, неспособность сосредоточиться на исполнении вокального произведения, просто боязнь выходить на сцену, являются основными проявлениями синдрома сценического волнения. Все они требуют серьезного подхода, анализа проявлений этих неприятных явлений, коррекции или замены такого поведения на сцене, более подходящим, и сберегающими нервную систему учащегося. Ведь очень хотелось бы, чтобы вокальное искусство, прежде всего, приносило бы радость и удовольствие от полученного результата. И задача педагога состоит не только в том, чтобы научить ребёнка вокальным премудростям, но и уметь справляться со своим волнением. Поэтому для меня данная тема является актуальной и важной

Цель: изучить проблему проявления сценического волнения перед выступлением на примере детей, посещающих наш коллектив и постараться найти столь необходимые способы смягчения проявления волнения.

Задачи:

1. Проанализировать и систематизировать теоретические источники по рассматриваемой проблеме.

2. Исследовать особенности проявления волнения у детей перед выходом на сцену.

3. Изучить способы выхода из состояния повышенного волнения.

**2.**

Так как моя деятельность, как руководителя детского эстрадно-вокального ансамбля тесно связана с всевозможными выступлениями различного уровня, то мне приходится часто сталкиваться с проблемой сценического волнения у детей. Проявление волнения присутствует в той или иной степени у многих выступающих, только степень её проявления у всех разная. Моя задача, как педагога, определить степень волнения выступающих, и помочь им справиться с ним, или просто уменьшить её проявление.

Занятия в детском эстрадно-вокальном ансамбле подразумевает собой знакомство с вокальным искусством, овладение им в меру таланта учащегося и участие в концертах, выступлениях и всевозможных конкурсах. Поэтому вся работа, которая велась учащимся над вокальным произведением, проходит «испытание на прочность» в условиях публичного выступления; только оно определяет и меру выученности вокального номера, и степень одаренности исполнителя, и его психологическую устойчивость, и многое другое.

Работа по формированию у учащихся сценической устойчивости должна, в принципе, вестись с самого начала занятия ребёнка в вокальном ансамбле. Существует точка зрения, что воспитанник, часто и успешно выступавший в детские годы, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью в дальнейшем, проще справляется с эстрадным волнением, либо с другим публичным выступлением.

Чтобы глубже вникнуть и разобраться с этой проблемой, необходимо понять, что такое волнение. В психологии понятие «волнение» ассоциируется со стрессом, тревожным состоянием, нервным возбуждением. Волнение является разновидностью тревоги. Так взрослые волнуются за детей, если они долго гуляют, ученики волнуются отвечать у доски и т.д. Получается волнение, эмоции, реакции, чувства будут нашими спутниками всю жизнь. Невозможно спрятаться, убежать. Значит, нужно научиться управлять волнением.

Нередко чрезмерное волнение педагога или родителя может передаваться ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого выхода на сцену, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего, утверждая, что у них ничего не получится. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, безголосые, неуклюжие, что у них самый плохой голос. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

В такой момент для таких детей характерны и соматические проблемы: спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание, влажные руки и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Причиной чрезмерного волнения на психологическом уровне может быть неадекватное восприятие субъектом самого себя. Так, в исследовании В.А. Пинчук показано, что тревожность обусловлена конфликтным строением самооценки, когда одновременно актуализируются две противоположные тенденции — потребность оценить себя высоко, с одной стороны, и чувство неуверенности — с другой.

**3.**

Любой человек испытывал тревожность, а иногда даже страх при необходимости выступать на праздничном концерте или тем более вокальном конкурсе. В зависимости от важности мероприятия, от аудитории, перед которой предстоит выступать, волнение может проявляться в разной степени. В такие моменты чувство тревожности у моих учащихся проявляется по-разному: учащается пульс, увлажняются или появляется дрожь в руках, у некоторых в голосе, а иногда даже лицо или шея покрываются красными пятнами. Как же преодолеть страх перед выступлением и справиться с волнением?

В нашем Детском эстрадно-вокальном ансамбле есть несколько ребят солистов, которым приходится выступать по одному на сцене и каждый из них ближе к выступлению испытывает тот или иной уровень тревожности и волнения. Все эти признаки у выступающих проявляются по-разному. Рассмотрим степень сценического волнения у нескольких солистов нашего коллектива:

**Настя** перед выходом на сцену один-два раза может сообщить о своём волнении, какое-то время может быть сосредоточена на повторении текста песни, а затем осваивается за кулисами и как ни в чём небывало продолжает общаться с подружками. На сцене от волнения не остаётся и следа.

**Лиза** перед выступлением ведёт себя более сдержанно, лишь изредка напоминая о своём волнении. Во время выступления полностью погружаеися в образ исполняемого вокального номера.

**Вера** очень зажата перед выступлением. Обычно с улыбкой сообщает о своём волнении, при этом говорит, что у неё не получится. Стоит обычно в сторонке от своих напарников и старается внимательно следить за другими выступающими из-за кулис. Во время выступления чувствуется её волнение, что обычно сказывается на исполнении.

**Ангелина** старается не отходить от меня и часто напоминать мне о том, что страшно выходить на сцену и порой говорит о том, что ей не стоит сегодня выступать. Но с каждым выступлением она всё увереннее держится на сцене. Возможно Ангелина научится справляться со своим волнением самостоятельно.

**Дарина** всё время говорит о своём желании выступать, при этом испытывает волнение на часто проводимых репетициях, при своих товарищах. Свободнее работает, когда никого нет.

С целью выявления степени волнения и тревожности ребенка я предложила учащимся ответить на ряд вопросов, использовав при этом опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.).

Признаки тревожности и волнения:

1. Не может долго работать, не уставая.

2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о напряженных ситуациях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.

9. Руки у него обычно холодные и влажные.

10. У него нередко отсутствует аппетит перед выступлением.

11. Сильно потеет, когда волнуется.

12. Замкнут и молчалив перед выходом на сцену.

13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.

14. Пуглив, многое вызывает у него страх.

15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.

16. Часто не может сдержать слезы.

17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Затем необходимо суммировать количество "плюсов", чтобы получить общий балл волнения и тревожности.

Высокая тревожность и волнение - 15-20 баллов.

Средняя - 7-14 баллов.

Низкая - 1-6 баллов.

В тестировании принимали участие 6 человек нашего вокального ансамбля

(тесты приложены). Так с помощью теста мне удалось выяснить степень тревожности учащихся. Результаты представлены в таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Имя тестируемого | Количество плюсов | Степень тревожности |
| 1. | Ангелина | 8 | средняя |
| 2. | Настя | 1 | низкая |
| 3. | Лиза | 4 | низкая |
| 4. | Дарина | 7 | средняя |
| 5. | Вера | 7 | средняя |

Из приведённых в таблице результатов видно, что три человека имеют среднюю степень тревожности и три – низкую. Кто имеет низкую степень тревожности, они вполне могут сами справляться со своим волнением при необходимости – это Настя З., Лиза С. Чего не скажешь о других трёх учащихся. Результаты тестов совпали с моими наблюдениями в том, что в повышенной психологической подготовке нуждаютсяАнгелина Р., Дарина Г. .и Вера К.. Причём Вера занимается шестой год и всегда тяжело выходит одна на сцену. Однако с большим желанием выступает в составе ансамбля. Скорее всего это особенности психики. У Дарины пока маловато опыта, она занимается второй год и уже делает небольшие успехи. У Ангелины, скорее всего так же, как и у Веры особенности психики, которые не дают ей полностью раскрыться во время выступления на сцене.

**4.**

**Основные положения преодоления волнения перед выходом на сцену**:

Внимательно изучив данную проблему, я подобрала ряд рекомендаций для родителей которые помогут в психологической подготовке ребёнка к выступлению и снятия сценического волнения.

1.  Объясните ребенку, что все артисты перед выходом немного волнуются. И это нормально. Небольшое волнение, наоборот, помогает выступить лучше.  
  
2. Изначально ориентируйте его на участие. Главная цель артиста-новичка – это не лучший номер во всей программе, а участие. Повторяйте ребенку, что его выступление – настоящий подарок для вас, независимо от того, как он выступит. Говорите, как вы рады, что он, наконец, тоже будет выступать.  
  
3. Помогите ребенку получить удовольствие от выступления. Такой опыт бесценен! Для этого репетируйте, репетируйте, репетируйте. Вначале наедине с ребенком, а также перед зеркалом, а потом, когда номер будет получаться, перед родными и близкими. Чем больше будет зрителей, тем лучше. Главное – попросите взрослых не критиковать, а подмечать то, что удалось.  
  
4.Ребенок лучше освоил танцевальное движение или свою роль в театральной постановке, попросите его объяснить вам, что именно нужно сделать. Пусть он почувствует себя «педагогом» или «режиссером». Показывая и объясняя вам, он лучше усвоит задание.  
  
5. Если ребенок выучил слова, танцевальные движения и, казалось бы, готов выступать, но вы видите, что ему не хватает эмоций, предложите сыграть роль. Представьте ситуацию, ребёнку нужно рассказать стих с выражением, но у него не получается. Попросите его представить, что задание изменилось. Теперь ему нужно сыграть(!) девочку, которая умеет читать стих с выражением. Так и скажите: «Я знаю, что ты в жизни говоришь по-другому, но сейчас попробуй изобразить другого человека, который говорит иначе. Ну-ка, сделай так, чтобы зрители тебя не узнали».

6.После выступления обязательно обнимите, поцелуйте и похвалите своего юного артиста независимо от того, как он выступил. Покажите, что вы гордитесь им.  
  
7. Еще несколько простых советов, как помочь ребенку непосредственно перед выступлением:  
  
- Повышение самооценки ребенка. Для достижения успеха в этом деле необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением (а не только любовью) и умел замечать все его успехи (даже самые маленькие). Кроме того, взрослый должен часто хвалить ребенка, и очень важно делать это правильно: дети всегда должны знать, за что их хвалят, и понимать, что похвала — это не просто отражение настроения воспитателя или родителя, а оценка его конкретной деятельности. Что касается поведения или общения, то здесь успехи детей нелегко бывает оценить даже педагогам.  
- Поэтому вам лучше заранее продумать, какие положительные качества у ребенка уже имеются, а какие ему необходимо приобрести. Подумайте также, как вы дадите ребенку знать, что видите его успехи и достоинства? Если вы мысленно ответили на эти вопросы, то, значит, достаточно вооружены и готовы подстраховать ребенка на пути само изменения. Разговаривайте с ребенком спокойным и уверенным голосом, обращайте внимание на все хорошее вокруг: как уютно в группе, какие сегодня все довольные и радостные, какой у него красивый костюм и т.д.  
  
- Обращайте внимание ребенка на тех его друзей, кто весел, добродушен и спокоен.  
- Поговорите о зрителях – объясните, что для всех, кто пришел посмотреть выступление, сейчас начнется праздник. У всех хорошее настроение, зрители готовы аплодировать и поддерживать артистов.  
Необходимость выглядеть во время выступления хорошо. Превратить каждое выступление в праздник. Сценический костюм должен быть безупречен. Ребёнок должен понравиться самому себе.   
- Искренне верьте, что у ребенка все получится! И тогда у него всё обязательно получится!

**5.**

Анализируя проблему сценического волнения можно сделать вывод, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Так один выступающий ничего не боится, другой - трясется как осиновый лист, третий - впадает в прострацию, четвертый не может совладать с чрезмерным возбуждением и т.д. Моя задача, как педагога научить ребят справляться со своим волнением, Внушить уверенность в своих силах, вовремя оказать им необходимую помощь и поддержку, чтобы солист смог достойно выступить и поверить в себя.

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 выступающих, это лучший метод борьбы со страхом выхода на сцену.

Источники информации

<http://emiz.org.ua/psikhologiia-cheloveka/trevozhnost-rebenka>

<http://www.sibkursy.ru/pages/staty/orator/5-orator-strah>

<http://www.startvocal.ru/school-of-music/obuchenie-vokalu/povedenie>

"Эмоциональная устойчивость школьника" Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова