# Автор – Анисимова Марина Анатольевна

# Тема статьи: «Подготовка к публичным выступлениям для обучающихся ДШИ и ДМШ с использованием актерских техник» (из опыта работы)

# Даная работа предназначена для педагогов, работающих с детьми в детских школах искусств и музыкальных школах. Число публичных выступлений у обучающихся в этих школах значительно выше, чем в общеобразовательных учреждениях. Это выступления на зачетах и экзаменах, концертах к различным календарным праздникам, участие в конференциях и конкурсах различного уровня. Уровень стресса, который испытывают при этом дети достаточно высокий. Как помочь ребенку справиться с этим стрессом, как подготовить и как помочь сформировать положительный эмоциональный фон, чтобы ученик получил удовлетворение от выступления, мы узнаем в этой статье.

# Публичное выступление – это всегда коммуникация с окружающими нас людьми. Большое заблуждение думать, что публичное выступление всегда проходит на сцене в окружении софитов, музыки и множества любопытных глаз. На самом деле, любое общение: для детей - ответ у доски, общение с одноклассниками; для взрослых – выступление на планерке, проведение урока и т.д., является публичным выступлением. Что же нужно делать, что бы страх перед публикой стал меньше?

# В первую очередь необходимо точно понимать, что навсегда избавиться от волнения перед выходом на сцену невозможно, так как это естественная реакция организма. Потеют и трясутся руки, пульсирует в висках, бросает в жар, сердце усиленно стучит. Все это нормальная психофизическая реакция здорового человека перед публичным выступлением. Но сделать это волнение минимальным и управляемым, направить его в положительную сторону возможно.

# Если ребенок испытывает колоссальное напряжение и стресс перед выходом на публику, необходимо разобраться в первопричине страха.

1. Страх плохой оценки – «Боюсь, что родители будут ругать, боюсь подвести, не оправдать доверие…»;
2. Страх потери своего лица - «Боюсь опозориться, меня обсмеют, боюсь выглядеть не привлекательно…».

Обычно причины этих страхов – психологические и, как правило, имеют подобный негативный опыт в прошлом. Страх, который способен дезорганизовать и парализовать выступающего, одновременно является свидетельством *рефлексии, внутренней работы сознания и души*. И его можно направить в созидательное, творческое русло.

 Перевести энергию страха из деструктивной в конструктивную, можно устранив или сократить зазор между «ожидаемым» провалом на выступлении и «реальными» способностями и возможностями выступающего. Одним из способов решения данного вопроса, является работа с вниманием. Необходимо глубоко прочувствовать и осознать, куда направлен так называемый «мяч» внимания обучающегося в момент выступления. Если оно в течении всего времени остается на личности самого выступающего, то волнение возьмет верх, а если научиться переводить «мяч» внимания на зрителя и при этом добавить «сверхзадачу» своего выступления, то волнение и страх уйдет, уступив место для полноценного творческого самовыражения.

Итак. Вот несколько упражнений направленные на снятие психоэмоционального напряжения, работу с вниманием и формирование самообладания в стрессовых ситуациях.

**Тренинг, направленный на снятие психоэмоционального зажима**

***Упражнение «Зажимы по кругу»***

Участники идут по кругу. По команде педагога напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело.

Напряжение в каждом отдельном случае должно быть сначала слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (15-20), потом по команде педагога сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

***Упражнение «Тень»***

Участники разбиваются на пары. Один из них будет «Человеком», другой - его тенью. Человек делает любые движения. Тень - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

***Упражнение «Зеркало»***

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». На первых порах проработки задания идущий налагает некоторые ограничения на действия «оригинала»: 1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений; 2) не делать мимических движений; 3) выполнять движения в очень медленном темпе. Через некоторое время участники меняются ролями. В ходе выполнения упражнения участники, работающие на «отражение», довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Упражнение - очень хорошее средство для установления психологического контакта.

**Тренинг, направленный на сохранение самообладания в условиях волнения (страха)**

***Упражнение «Зайцы и слоники»***

В игре, которая называется «Зайцы и слоники», учащиеся сначала представляют себя зайками-трусишками. Когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Дети показывают, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся. Дети показывают, что делают зайцы, если слышат шаги человека: разбегаются по классу, прячутся. А что делают зайцы, если видят волка?..

А потом педагог просит ребят представить себя слонами – большими, сильными, смелыми. Ребята показывают, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, если видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Ребята показывают, что делают слоны, когда видят тигра, в течение нескольких минут изображают бесстрашных слонов.

## Упражнение «Кто как ходит»

Педагог предлагает стеснительному мальчику или девочке походить

как:

* малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги,
* старик,
* человек, который плотно пообедал,
* лев,
* горилла,
* уверенный в себе артист на сцене.

***Упражнение «Пантомимические сценки»***

Ведущий (педагог) вкратце обрисовывает ситуацию, а учащийся (или

несколько учащихся, распределивших между собой роли) изображают ее пантомимой. Ситуации должны быть несложными и эмоционально окрашенными. Например:

* Мальчик катается на коньках. Падает. Хочет заплакать, но сдерживается, вспомнив о том, что мальчику следует быть мужественным, и даже улыбается. Хотя и с трудом.
* Ребенок замечает на тарелке фрукт. Осторожно оглядывается: не видит ли его мама, а то она будет сердиться, ведь мама разрешает ему есть фрукты только после обеда. Он сует кусочек фрукта в рот и кривится – оказывается, на тарелке лежал лимон.
* Драчун замахивается на другого ребенка. Тот сначала пугается, хочет убежать, но потом собирается с духом и дает ему сдачи. Драчун плачет.
* Ребенок выходит во двор и видит играющих детей. Сначала он не решается подойти к ним, но потом все-таки подходит и знакомится (без слов, только жестами).
* Девочка гуляет по лесу, собирает грибы, разглядывает деревья, восхищается красивыми цветами. Потом чуть не наступает в муравейник. Стряхивает ползающих по ноге муравьев. Ой! Несколько муравьев укусили ее. Больно! (Можно предложить учащемуся продолжить эту историю).

## Тренинг «Храбрый герой»

Помогает в преодолении волнения, тревожности игра в «Храброго героя» (можно воспользоваться образом полюбившегося учащемуся персонажа из фильма, мультфильма, компьютерной игры) и «Испуганного ребенка». Ученик говорит о своих страхах и опасениях – как Испуганный ребенок. Затем пересаживается на другой стул и отвечает сам себе как «Храбрый герой». Следует обратное «перевоплощение» – возражения или новые жалобы «Испуганного» ребенка. Как правило, ученик приводит весьма убедительную аргументацию и способен убедить самого себя в бессмысленности и вреде страха. Этот диалог должен непременно завершиться словами «Храброго» героя. Можно спросить – какой он, Герой? Допустим, ответ – «смелый, решительный, сильный». Педагог просит учащегося повторить: «я смелый, решительный, сильный». Несколько раз повторяются позитивные утверждения. Можно дополнительно настроить учащегося: «В тебе живет Храбрый герой, только пока он не всегда себя проявляет».

## Тренинг «Непредвиденная ситуация»

В условиях репетиционной подготовки к публичному выступлению педагог (психолог, родитель) намеренно создает случайные помехи (роняет что-нибудь, включает радио, начинает разговаривать и т.п.). При этом учащийся должен сохранять самообладание, научиться удерживать внимание и не отвлекаться в непредвиденных обстоятельствах.

**Рекомендации, касающиеся психофизиологической подготовки к публичному выступлению**

1. Перед выходом на сцену не следует принимать калорийную пищу и сильно наедаться. Незадолго до выступления можно съесть кусочек шоколада или выпить сладкого чая для поднятия настроения и эмоционального тонуса.
2. Популярным способом, помогающим побороть напряженность, является использование аффирмаций с подбадривающим содержанием. Нужно выбирать утвердительные фразы, например: «Сегодня я прекрасно выступлю», «Какие прекрасные слушатели, зрители собрались в зале», «Я сумею заинтересовать их тем, что нравится мне самому» и т.п.
3. Сон лучшее лекарство. В ночь перед концертом нужно хорошо высыпаться; в день последнего желательно поспать дополнительно час-полтора в середине дня (или встать утром на полчаса-час позже привычного). Сон – лучший восстановитель физических и духовных сил, первый гарант "свежей головы".
4. Перед выходом к публике можно сделать три глубоких вдоха с долгими выдохами после небольшой задержки дыхания. Это упражнение нормализует пульс и помогает собраться.
5. Не стоит принимать успокоительные средства: это вызывает вялость и заторможенность.
6. Выйдя к публике нужно постараться получать максимальное удовольствие от царящей вокруг атмосферы. При этом не следует и слишком большое внимание уделять публике, вглядываться в нее; лучше – максимально сосредоточиться на исполнительской задаче, на выразительности и красоте выступления.

В заключение, хочется напомнить, о том, что все перечисленные методы, могут работать при одном важнейшем условии - если педагог развивает ученика как личность в целом. Развивает его фантазию, воображение, внимание и его культурный уровень.

Публичные выступления, являясь важным элементом учебного процесса, помогают более точно выявить художественно-творческие возможности, способности, динамику развития ученика, в то же время воспитывают эстрадную выдержку, творческое воображение и артистизм в исполнительской деятельности.

Использованная литература

Бурлаков М.С. Методика подготовки музыканта-инструменталиста к концертному выступлению. - М., 2017.

Леви В.Л. Искусство быть собой. - М., 1977.

Рубинштейн С. Основы общей психологии. - М., 1989.

Станиславский К.С. Работа актёра над собой. - М., 1951.