**Психологическая адаптация учащегося ДМШ к концертному выступлению.**

**«Преодоление сценического стресса»**

Автор: преподаватель ДМШ высшей категории
Айвазова Лира Махмудовна
Место работы: МКУ ДО «ДМШ Рутульского района»

Немаловажное значение в популярности дополнительного образования, имеет социально-экономическое преобразование в обществе. Меняются общие ценности, идеи, - возникают новые тенденции и предпочтения в получении качественного образования. В частности, обучение в музыкальной школе имеет выборность т.е. меняются тенденции обучатся на тех или иных инструментах. В музыкальной школе преподаются основы профессионального обучения, что дает желающим в дальнейшем продолжить учебу в этом направлении.
Музыка прививает ребенку навыки общения, так называемые коммуникативные навыки. Ведь наряду с индивидуальными занятиями, где ребёнок проявляет себя как лидер, солист, он будет посещать коллективные занятия. В нашей школе это уроки хора, участие в инструментальных ансамблях, где ребенок научится слушать, слышать, понимать не только себя, но и человека поющего или играющего рядом. Успешное выступление играет немаловажную роль в формировании исполнительского мастерства у будущих пианистов. Профессиональное, вдохновенное исполнение доставляет огромное эстетическое удовольствие слушателю. И мы не задумываемся, какая огромная работа была проделана музыкантом, чтобы подарить людям радость общения с музыкой. И как долог путь к профессиональному сценическому мастерству. В процессе обучения в музыкальной школе учащимся постепенно прививается навык сценического выступления. Каждому ученику предоставляется возможность проявить свой творческий потенциал в музыкально-исполнительской деятельности. Наряду с академическими концертами, зачётами и экзаменами, проводимыми в стенах музыкальной школы, учащиеся нашей школы участвуют в публичных выступлениях, таких как мероприятия проводимые Управлением образования района, Управлением культуры района, администрацией района, а так же творческие встречи, праздничные и юбилейные концерты и т.д. Каждое публичное выступление является стрессовой ситуацией. Причина стресса – зрительный зал. Поэтому подготовка учащегося к выступлениям ведётся уже в период обучения в ДМШ. Вся работа над музыкальным произведением проходит «испытание на прочность» во время публичного выступления. Бывают случаи, когда талантливый музыкант терпит на сцене «фиаско». А менее одарённый может неплохо показать себя на сцене. Исполнители, особенно начинающие, часто не умеют побороть волнение перед выступлением. Все артисты различаются между собой характером, темпераментом, уровнем мотивации и волевыми качествами.
Эти личностные черты, безусловно, только отчасти влияют на способность адаптации к публичному выступлению. Ведь удачный выход на сцену каждого всё равно зависит, прежде всего, от готовности и от желания играть, а кроме того от прочности сценических навыков.
Отсутствие подготовки и опыта оставляет много пространства для непредвиденных ситуаций, а, следовательно, и для беспокойства о них.
Репетируйте с учеником как можно больше - долго и тщательно, пока текст от зубов отскакивать не начнет. Пусть он запомнит и партию аккомпанемента. Пусть дома он репетирует перед близкими, знакомыми, друзьями - ему нужно привыкнуть выступать перед зрителями.
Полезно так же репетировать перед зеркалом. Это прибавит уверенности, ведь так можно увидеть себя самого со стороны. Кроме того, такая подготовка и неоднократные репетиции в зале не только прибавит уверенности в себе, но и более чем положительно скажется на всех аспектах выступления.
Мои наблюдения показывают, что у детей 6 –11 лет, у которых ещё не сформировалось самосознание и жизненный опыт, который ещё не перерос в понятие престижа и собственной значимости, отсутствуют ярко выраженные признаки волнения. В переходном возрасте, когда происходит самоутверждение, резко возрастают самооценка и чувствительность к оценке личности коллективом, приносит с собой и большое сценическое волнение.
Но небольшое волнение даже полезно. Это придает сил и энергии. Так что избавляться надо только от избыточного волнения и от страха, а не от небольшого естественного напряжения перед выступлением.
Волнение - это чувство хорошо знакомо как юным исполнителям, так и профессиональным музыкантам. Психологические особенности каждого человека, его темперамент, глубина эмоций, творческая фантазия - всё это проявляется во время публичного выступления. Сталкиваясь с проблемой сценического волнения в юном возрасте, мы порой ощущаем её на протяжении всего этапа концертной деятельности. Именно концертные выступления готовят музыкантов к будущей профессии.
Следует отметить что сценическое волнение проявляется в различных формах:
Психологическое волнение часто является результатом «не до подготовки», мешающим исполнителю раскрыться во время выступления. Нередко из памяти выпадают целые страницы нотного текста. Тряска рук, дрожь коленей, провалы в памяти - всё это является симптомами сценического волнения. Оно может проявляться также в виде страха или панического состояния.
Творческое взволнованность, желание донести до слушателя красоту музыкального образа, как показывает практика, естественна и желательна и часто спасает исполнение от будничности.
История показывает, что даже опытный музыкант, с большим стажем исполнительской деятельности, не застрахован от провала на сцене. Успех выступления зависит не только от мастерства исполнителя, но и от того, что было с ним перед выступлением, как накануне провёл день. Поэтому юные исполнители особенно нуждаются в коррекции сценического поведения, в помощи педагога, который поможет психологически настроиться и сосредоточиться на выступлении.
Для формирования сценической устойчивости у юных музыкантов из собственного опыта можно предложить следующее: 1.Исполнение выученного произведения с завязанными глазами. То есть, отрабатываем навык автоматизма. Если во время выступления произойдёт сбой (провал памяти), пальцы автоматически продолжат игру. 2. Исполнение в шумной обстановке. Ученик должен выдержать игру на фоне громкого разговора, различных шумовых эффектов. То есть учим ребёнка не отвлекаться на внешние факторы, полностью сосредотачиваясь на исполнении.
3. Во время исполнения программы в трудном месте педагог громко произносит психотравмирующее слово «ошибка». Но учащийся при этом должен суметь не ошибиться.
4. Разделить музыкальное произведение на небольшие части. Начало каждой части отметить цифрой. Ученик должен по памяти уметь начать каждую часть. Во время концертного исполнения могут появиться какие-то случайные помарки. В таких случаях не следует останавливаться и исправлять фальшивую ноту. Важно научиться не придавать этому никакого значения. Главное не потерять музыкальную мысль, продолжать играть вперёд, тем самым не нарушая течение музыки. Бывает, что исполнитель запутывается в тексте, не знает, что играть дальше. Здесь важно не растеряться, не превратить случайность в катастрофу. Надо уметь забыть допущенную ошибку и продолжать музыкальную мысль. За свою педагогическую деятельность я выделила следующие основные психологические особенности подготовки учащегося к публичному выступлению:
1.За несколько дней до выступления обыграть программу в помещении, где планируется концерт. В качестве аудитории пригласить родителей или друзей, или же представить воображаемую комиссию. 2.Накануне концерта стараться избегать шумных компаний, меньше разговаривать, то есть не растрачивать понапрасну энергию. 3. Перед выходом на сцену педагогу не следует давать ученику последних напутственных наставлений.  4. Категорически избегать поспешных проигрываний. Лучше внутренне собраться, мысленно представить темп, характер произведения. 5. Педагог должен правильно настроить ученика. Выходить на сцену надо с чувством «у меня всё получиться, я умею, я могу, я хочу поделиться этим со слушателем».
6. Так же педагог должен учить ребёнка сценическому поведению - правильно, выйти и уйти со сцены, поведению за инструментом. То есть всему тому, что называется артистизмом.
 Ни один педагог не может предложить единый рецепт для того, чтобы выступление каждого юного музыканта было успешным. Каждый ребёнок – это неповторимая индивидуальность. У каждого ученика свой психологический барьер. И задача учителя помочь преодолеть волнение и страх, мешающие развитию ребёнка, как творческого исполнителя.
В зависимости от психо – эмоциональных качеств ребенка важно переключить его внимание с негативных эмоций на художественный процесс. Надо подбодрить юного артиста, вселить в него уверенность. Важно убедить, что исполнение оценивается не по нескольким фальшивым нотам, а по воздействию на слушателей, связанного с выразительной игрой. До самого последнего момента необходимо отвлекать выступающего от страха. Каким бы ни было выступление, педагогу необходимо поддержать ученика после концерта.
У страха перед сценой тоже есть положительная сторона, тревога указывает на то, что музыканту важен результат своей игры. Уже осознание этого факта помогает многим юным дарованиям держаться достойно.
Приемы избавления от страха индивидуальны и не исчерпываются предложенными способами. Здесь я собрала одни из самых популярных и наиболее универсальных и действенных, которые подходят большинству людей. Вам могут подойти и быть полезны как все, так и какой-то один из них. Применяйте предложенные способы в своей практике. И обязательно найдете наиболее действенный способ для своих учеников!