

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ЧЕРНЯХОВСКИЙ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЧЕРНЯХОВСКАЯ ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА»

Фортепианное отделение

МЕТОДИЧЕСКОЕ СООБЩЕНИЕ НА ТЕМУ:

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ВОЛНЕНИЯ У ДЕТЕЙ

И НЕКОТОРЫЕ ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ»

Автор: Мельникова Мария Владимировна

Должность: преподаватель по классу фортепиано

г. Черняховск 2019 год.

Оглавление

1. Введение	3
2. Основная часть:	
• Методы овладения оптимальным концертным состоянием.....	4
• Высокий уровень ответственности.....	6
• Преодоление психического дискомфорта.....	7
• Правила.....	8
3. Заключение	8
4. Список используемой литературы	9

Введение

По природе человек является творцом. Таким он создан, такова её сущность и ребенок тому доказательство. Стремление к осуществлению заложенных в организме творческих программ и возможностей - главная движущая сила развития ребенка. Само это стремление, есть не что иное, как природный инстинкт, который присущий человеческому роду вообще.

Мы знаем из личного опыта, как маленькие дети любят выступать, как эмоционально и без всякого волнения они рассказывают о чем-то очень им понравившемся. Начинающие музыканты тоже с удовольствием играют перед публикой, не испытывая страх и волнение. По мере роста ребенка, увеличением творческих задач, у ученика возрастает ответственность перед выступлением, появляется волнение. И очень важно направить его на яркое, эмоциональное, артистическое выступление. Учим ученика выражать свои чувства через раскрытие содержания пьесы, то есть не «что играю», а «о чем играю».

Трудности начинаются чаще всего по нашей собственной вине, поскольку грубо нарушаются какие-то фундаментальные, основополагающие нормы и правила творческой работы с детьми.

Существует как минимум три фактора, которые, сочетаясь и взаимодействуя, создают особо неблагоприятный фон для творческого обучения, ведут к нервному перенапряжению, волнениям, срывам.

Первый фактор - большой объем материала, нежели тот, который ребенку под силу.

Второй фактор - сжатые сроки освоения материала.

Для каждого ребенка сроки освоения материала индивидуальны.

Третий фактор - обучение с установкой на успех, когда нужен не просто высокий результат, а самый высокий - победный.

Основная часть

1. Методы овладения оптимальным концертным состоянием

Существует ряд особых методов психологической настройки.

1. Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления.

Перед днем выступления или за несколько дней до выхода на сцену музыкант должен представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить выступление. На первом этапе проводится погружение в аутогенное состояние, на втором - прорабатывается образная картина концертного выступления.

Первый этап

Расслабление мышц тела. При помощи образных представлений расслабление мышц тела рефлекторно вводит кору головного мозга в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Оно называется фазовым. В этом состоянии увеличивается способность человека к внушению и самовнушению. Восстановительные процессы протекают в полтора-два раза быстрее, чем в состоянии сна.

Второй этап

Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать. Я отчетливо могу представить сцену, слушателей. Я спокоен, собран и сосредоточен. Я играю так же хорошо, как и в классе.

Я знаю, что я сделаю все, что задумал. Я могу быстро перестроиться с одного произведения на другое. Мне легко и приятно держать всю программу в голове.

2. Игра перед воображаемой аудиторией.

На заключительных этапах работы над произведением оно проигрывается перед воображаемой аудиторией. Вместо слушателей можно выставить ряд стульев и на них посадить игрушки. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям и при их возникновении не останавливаться, а играть дальше, как на концерте.

3. Медитативное погружение.

Погружение в звуковую материю происходит при следующих видах упражнений:

-пропевание (сольфеджирование) без инструмента;

-пропевание с инструментом, причем голос идет как бы впереди реального -звучания;

-пропевание про себя;

-пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

4. Обыгрывание программы.

Лучше всего делать это перед зрителями и так часто, чтобы, говоря словами Константина Станиславского, «трудное стало привычным, привычное - легким, а легкое - приятным».

5. Ролевая подготовка.

Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель входит в образ хорошо известного ему музыканта, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека. Далее надо постараться вжиться в этот образ, скопировать манеру поведения, разговора, сидения за инструментом.

6. Выявление потенциальных ошибок.

Для обнаружения возможных ошибок предлагается несколько приемов.

1. Сыграть произведение с повязкой на глазах в медленном темпе с крепким туше. Проследить, чтобы не было мышечных зажимов.

2. Играть с помехами и отвлекающими факторами. Сыграть произведение с включенным телевизором на среднюю громкость.

3. В момент исполнения в трудном месте педагог говорит слово, которое травмирует психику. Это слово «Ошибка», но музыкант при этом не должен ошибиться.

4. Сделать пятьдесят прыжков или тридцать приседаний до большого учащения пульса и начать играть программу. Это состояние похоже на состояние в момент выхода на сцену.

5. Эмоциональный компонент оптимального концертного состояния.

Эмоциональный компонент складывается из ощущений эмоционального подъема, радостного предвкушения предстоящего выступления, желания играть для других людей, принося им радость своим искусством.

6. Мыслительный компонент оптимального концертного состояния.

Мыслительный компонент зависит от волевой концентрации внимания на том и только на том, что ты в данный момент играешь - задача почти неразрешимая для невнимательного человека. Отвлекающие мысли в момент игры почти всегда приводят к ошибкам. Во время концерта в связи с волнением могут появиться какие-то неожиданности, случайности, шероховатости. Важно научиться не придавать этому никакого значения, чтобы мимолетная фальшь не перебила ход мыслей.

Регулярность выступлений:

Важную роль в стабилизации концертного состояния играет регулярность выступлений.

Внутренняя напряженность:

Творческий процесс несовместим с внутренней напряженностью и взвинченностью. Чтобы помочь ребенку войти в творческое состояние, безусловно, нужна привычка к каждодневному, регулярному труду. Все, что становится привычным - делается лучше, увереннее, смелее. Привычное само по себе успокаивает.

Высокий уровень ответственности

Слишком высокий уровень ответственности может привести к психологическим трудностям. Ребенок слабеет от ответственности, возложенной на него, это приносит в его душу беспокойство, неуверенность, тревогу. Оптимальный уровень заинтересованности, как правило, не есть максимально возможный. На шкале от нуля до максимума точка оптимальности чаще всего лежит где-то между максимумом и серединой. Лучше всего, если ребенок сосредоточен на самом процессе

исполнения, а не на будущих результатах. При этом правильно подобранный репертуар - это тоже один из путей к удачному выступлению.

Обыграть пьесу:

За несколько дней до концерта желательно несколько раз обыграть пьесу или программу.

Преодоление психического дискомфорта

Необходимо подготовить ребенка к возможному психологическому дискомфорту, научить преодолевать его. Необходимо обратить внимание себе на пользу, сделать его управляемым. Говорят, что стресс для артиста, что яд в медицине: в определенных дозах лечит, в очень больших дозах губит. Важно запомнить, что не нужно употреблять самовнушения с частицей «не». Гораздо больше шансов у версии: «Я спокоен, я уверен», чем «Я не волнуюсь». Мозг человека устроен так, что на него действуют слова утвердительного свойства: могу, уверен, все будет нормально.

Установка на успех:

Большую роль во всем, что делает человек, играет установка. Как бы ни был человек спокоен и психически уравновешен, выходя на сцену, сильный душевный спазм ощущается в этой ситуации большинством исполнителей.

Выступление - не экзамен:

Очень важно, чтобы ребенок относился к выступлению на концерте не как к испытанию или к экзамену. Это, прежде всего, для него должен быть праздник. А если это действительно праздник, то все вокруг сразу меняет свою эмоциональную окраску. Творческий процесс становится таким, каким ему и положено быть - светлым и радостным.

«Хочется» или «надо»

Ребенок по-разному делает что-либо в зависимости от того, «хочется» или «надо» это делать. «Хочу» обычно раскрепощает, освобождает. «Надо» многих сковывает, угнетает. Состояние «надо» сопровождается сомнениями, различными отрицательными переживаниями. Поэтому особенно важно,

чтобы педагог при необходимости умел превращать «надо» в «хочу», тем самым, не разрушая творческий процесс, не нарушая атмосферу праздника.

Правила

1. Основательность и тщательность предварительной подготовки.
2. Неоднократная обыгранность концертной программы.
3. Необходимость уделять внимание внутреннему самочувствию ребенка. То, что помогло хотя бы один раз, должно браться на «вооружение», внедряться в практику.
4. Научить ребенка думать и опираться в трудные минуты на приятные воспоминания.

Совсем не обязательно вводить все приёмы в работу с каждым учеником. Главное, чтобы процесс применения упражнений сопровождался положительными эмоциями.

Заключение

Педагогика и психология музыкального образования подтверждает, что можно значительно снизить отрицательные стороны эстрадного волнения и тем самым лучше подготовить учащихся к концертному выступлению, к будущей концертной деятельности. Для успеха в подобных ситуациях музыканту необходимо уметь приводить себя в оптимальное концертное состояние, которое имеет три компонента - физический, эмоциональный и мыслительный. Каждый из этих компонентов нуждается в целенаправленной тренировке соответствующих действий.

Список используемой литературы:

1. Алексеев, А. Д. История фортепианного искусства [Текст]: учебник для муз. Вузов / А. Д. Алексеев. - М.: Музыка, 1988, 414 с.
2. Буянов, М. И. Беседы о детской психиатрии [Текст]: книга для учителя / М.И.Буянов. 3-е изд., М.: Просвещение, 1986, 210 с.
3. Коган, Г. У врат мастерства [Текст]: Психологические предпосылки успешной пианистической работы / Г. Коган. - 2-е изд., М.: Музыка, 1961, 115с.
4. Нейгауз, Г. Г. Об искусстве фортепианной игры [Текст]: Записки педагога / Г.Г.Нейгауз. – 5-е изд., М.: Музыка, 1988. 240с.
5. Осауленко Т.Г. Психологические знания в деятельности музыканта-преподавателя
6. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1987 г.