

И.В. Москвина,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования
ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»,
г. Шадринск, Россия
moskvin-family@yandex.ru
М.Д. Кротова,
преподаватель фортепиано
МБУ ДО «Детская музыкальная школа»
г. Муравленко, ЯНАО, Россия
marfina-74@mail.ru

Проблема волнения детей в процессе музыкального исполнительства

В статье рассматривается проблема волнения детей в процессе музыкально-исполнительской деятельности. Раскрываются причины данного психического состояния. Предлагаются рекомендации и способы работы педагогам и родителям по устранению у юных музыкантов эстрадного волнения.

Волнение, музыкальное исполнительство, дети, родители, педагоги

I.V. Moskvina,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Theory and Methodology of Preschool Education
Shadrinsk State Pedagogical University
Shadrinsk, Russia
moskvin-family@yandex.ru
M.D. Krotova,
Piano Teacher of the Children's Music School
Muravlenko, Yamalo-Nenets Autonomous District, Russia
marfina-74@mail.ru

The problem of children's excitement in the process of musical performance

The article deals with the problem of children's unrest in the process of musical performance. The causes of this mental state are revealed. Recommendations and ways of working for teachers and parents on the elimination of entertainment in young musicians are suggested.

Keywords: *excitement, musical performance, children, parents, teachers.*

Проблема волнения детей в процессе музыкального исполнительства является, безусловно, актуальной. Она служит предметом изучения в психолого-педагогической науке и требует к себе пристального внимания. Исследований, посвященных волнению в музыкально-исполнительской деятельности, очень мало. Отдельные аспекты данной проблемы раскрываются в трудах Л.Л. Бочкарева, А.Л. Готсдинера, В.Ю. Григорьева, А.Е. Орентлихерман, В.И. Петрушина и др. В них представлен ценный материал, связанный с различными особенностями проявлений эстрадного волнения. Но он, в большей степени, ориентирован на профессиональных музыкантов, хотя с подобными проблемами сталкиваются и другие категории исполнителей музыки, в частности данная проблема касается детей, занимающихся музыкально-исполнительской деятельностью.

В толковом словаре С.И. Ожегова волнение рассматривается как сильная тревога, душевное беспокойство [4, С. 66]. Среди психофизических признаков волнения Е.А.

Антонова и Л.П. Криштоп выделяют следующие: скованность, нарушение координации движений, рассеянность внимания, частичная амнезия, резкое снижение настроения, внезапная слабость или повышенная суетливость, чувство сильного страха, пересыхание в горле [1, С. 15].

Е.Н. Федорович отмечает, что волнение сопутствует любой деятельности, протекающей во времени и подразумевающей предъявление концентрированного результата этой деятельности, который подготавливался длительное время. Волнение бывает настолько сильным, что может совершенно исказить и почти нивелировать результаты огромной работы [4, С. 107].

Выступление перед зрителями всегда вызывает сильное волнение. Если взрослые в состоянии держать эмоции под контролем, то дети независимо от их возраста, этого сделать не могут, у них еще не работает самообладание. Часто ребенок, выступая, сосредоточен не на музыкально-исполнительской деятельности, а на том, как его воспринимают зрители. Его волнение сопровождается мыслями о том, что скажут другие? Это состояние отвлекает от того, на что необходимо направить главное внимание.

Самоконтроль у детей, еще не развит, они не знают, какими приемами можно успокоить себя и сконцентрироваться на музыкальном исполнительстве. Самососредоточение – это наиболее эффективный способ преодоления волнения перед выступлением. У музыкально-одаренных детей, эта способность проявляется интуитивно, но это не значит, что ее не надо развивать.

Часто причиной волнения во время выступлений является боязнь забыть исполняемое. В результате путаются мысли, слуховой контроль ослабевает, теряется самообладание, и ребенок допускает исполнительские неточности. Волнение отражается на качестве и выразительности музыкального исполнения. В связи с этим, важно уметь помочь детям совладать с причиной волнения перед выступлениями. Педагог должен внушить ребенку уверенность в своих силах, должен помочь ему вспомнить те случаи, когда он выступал с особым успехом. Только приятные эмоции могут помочь вытеснить страхи.

Очень часто родители сталкиваются с проблемой сценического волнения своего ребенка и не могут понять, почему так происходит? Ведь дома их чадо ведет себя достаточно раскованно – рассказывает стихи, танцует, поет, но в детском саду или школе совершенно теряется, когда дело доходит до выступления перед зрителями.

Объяснить это можно тем, что ребенок перед собой видит пример успешных родителей. В таких случаях часто после нескольких неудачных выступлений в душе ребенка поселяется страх. Боязнь совершить ошибку во время публичных выступлений – это один из видов социального страха, ведь ребенок стремится соответствовать нормам и требованиям окружающего его общества, дабы не огорчить своих родителей.

Какие советы можно дать родителям, чтобы ребенок избавился от ненужных страданий? Универсальных рекомендаций не существует, однако есть несколько общих советов, которые могут помочь ребенку справиться с волнением перед выступлением.

Совет 1. Стоп насиле! Если ребенок отказывается выступать перед зрителями, заставлять его ни в коем случае не нужно! Также не рекомендуется применять шантаж: «Если ты не выступишь, то ...» или же «Если ты хорошо выступишь, то я тебе куплю...». В данном случае, лучше дать ребенку возможность понаблюдать за его друзьями со стороны.

Совет 2. Быть рядом. Во время выступления ребенка необходимо присутствовать на мероприятии, это дает ему ощущение уверенности. Видя родных людей, он понимает, что все обязательно получится.

Совет 3. Домашнее музицирование. Если ребенок стеснительный и робкий, то необходимо устраивать совместные домашние концерты и представления.

Аплодисментами и словами поддержки нужно помочь ребенку приобрести уверенность в себе.

Совет 4. Положительный настрой. Следует помочь ребенку правильно настроиться на успешное выступление словами поддержки: «ты справишься», «у тебя получится».

Совет 5. Похвала. Необходимо хвалить ребенка, но не захваливать без повода. При этом ругать, если что-то пойдет не так, не следует.

Часто причиной страха выступлений перед публикой является заниженная самооценка ребенка и его неуверенность в себе. Узнать какая самооценка у ребенка возможно следующим способом: следует нарисовать на листе бумаги лесенку из десяти ступенек и показать ее ребенку; затем объяснить ему, что на нижних ступеньках стоят непослушные, лживые и неряшливые дети, а на верхних ступеньках – умные, добрые и аккуратные. Очень важно убедиться, что ребенок понял установку, поэтому закончив рассказ, желательно спросить о том, что он запомнил. Убедившись, что малышу все понятно, необходимо задать вопрос, на какую ступеньку он встал бы сам?

Психологи считают, что дети со средней (адекватной) самооценкой ставят себя на четвертую, пятую, шестую или седьмую ступеньку. Дети, которые ставят себя выше, на ступеньки от восьмой до десятой – это дети с завышенной самооценкой, уверенные, что они умнее и лучше остальных детей. Если же ребенок ставит себя на нижние ступеньки лесенки – значит его самооценка занижена. Чтобы преодолеть страх во время выступлений необходимо помочь ему почувствовать себя более значимым.

Основные правила, которые помогут повысить самооценку ребенка:

- не оберегать ребенка от повседневных домашних дел, разрешать ему делать все, что делают его сверстники;
- не забывать хвалить ребенка, но не перехваливать его: похвала должна быть соразмерна поступку;
- показывать своим примером образцы естественного отношения к успехам и неудачам, обращать внимание ребенка на то, что с неудачами сталкиваются практически все люди, обсуждать, как они справляются с трудностями;
- не сравнивать ребенка с другими детьми, а сравнивать его с самим собой (с тем, какой он был вчера и, возможно, станет завтра) [3].

Повышению самооценки способствуют и некоторые специальные упражнения, используемые в практике психологической помощи детям:

Упражнение «Ладонка». Нужно предложить ребенку обвести свою ладонку на листе бумаги. Далее ребенку нужно назвать шесть его хороших качеств: пять записать по одному на каждом пальчике, а шестое, «самое лучшее», – на ладонке. Если ребенку будет трудно выполнить это задание самостоятельно, можно ему помочь, напоминая ситуации, в которых ребенок был на высоте, и анализируя их вместе.

Упражнение «За что меня любит мама?» Ребенку предлагается ответить на вопрос, за что его любит мама. Практика показывает, что поначалу ребенок перечисляет свои заслуги (вытираю пыль, играю с младшим братом, вовремя ложусь спать и т. д.), но с подсказки взрослых в итоге обсуждения приходит к выводу, что мама любит его не за что-то, а просто за то, что он есть [3].

Преодолевая волнение в музыкально-исполнительской деятельности полезно применять следующие игровые упражнения:

Упражнение «Раздув». Чтобы снять волнение перед выступлением, можно сделать простую дыхательную гимнастику. Медленно и глубоко вдыхать воздух с небольшими толчками до предела. Задержать воздух на пике вдоха, почувствовать, как он упирается в

диафрагму. Выдох делать такой же полный, а в конце выдоха сложить губы «трубочкой» и сделать три последних толчка. Повторить несколько раз.

Упражнение «Змея». Громко в течение полуминуты издавать звуки «ш-ш-ш, щ-щ-щ...» Такое упражнение помогает снятию страха и тревоги, как минимум на ближайшие полчаса.

Упражнение «Топотун». Средством от страхов, тревоги, навязчивых сомнений и лишних мыслей может послужить упражнение, в котором необходимо топтать ногами, можно маршем, а можно чечеткой.

Вышеуказанные способы борьбы с волнением способствуют формированию положительного отношения детей к музыкально-исполнительской деятельности.

Таким образом, универсальных «рецептов» для преодоления негативных форм волнения в музыкально-исполнительской деятельности не существует. Успех достигается, если педагог знает и учитывает психофизические особенности личности ребенка и может убедить его, что сценическое выступление – это радость общения со зрителями и творческое вдохновение от процесса музыкально-исполнительской деятельности. Чем чаще выступаешь, тем больше воспитывается воля и появляется уверенность в своих силах.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова, Е.А. Страх сцены у юных музыкантов и некоторые пути его преодоления [Текст] / Е.А. Антонова, Л.П. Криштоп. – СПб. : Северный Олень, 2001. – 34 с.
2. Как побороть страх публичных выступлений? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://5psy.ru/roditeli-i-deti/kak-poborot-strah-publichnyh-vystuplenii.html>. – 25.03.2013.
3. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка [Текст] / С.И. Ожегов ; под общ. ред. проф. Л.И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М. : Оникс, Мир и Образование, 2007. – 1200 с.
4. Федорович, Е.Н. Основы психологии музыкального образования [Текст] / Е.Н. Федорович ; Урал. гос. пед. ун-т // Банк культурной информации. – Екатеринбург, 2004.

REFERENCES

1. Antonova E.A., Криштоп Л.П. Strah sceny u junyh muzykantov i nekotorye puti ego preodolenija [Fear of the stage for young musicians and some ways to overcome it]. Saint-Petersburg: Severnyj Olen', 2001. 34 p.
2. Kak poborot' strah publichnyh vystuplenij? [Elektronnyj resurs] [How to overcome the fear of public speaking?]. URL: <http://5psy.ru/roditeli-i-deti/kak-poborot-strah-publichnyh-vystuplenii.html> (Accessed 25.03.2013).
3. Ozhegov S.I. Tolkovyj slovar' russkogo jazyka [Explanatory dictionary of the Russian language]. In Skvorcova L.I. (ed.). 24-e izd., ispr. Moscow: Oniks, Mir i Obrazovanie, 2007. 1200 p.
4. Fedorovich E.N. Osnovy psihologii muzykal'nogo obrazovanija [Fundamentals of Psychology of Music Education]. *Bank kul'turnoj informacii* [Bank for Cultural Information]. Ekaterinburg, 2004.