

Тема занятия: Сценическое волнение

Не менее 95% людей перед выходом на сцену, на публику, испытывают довольно сильные эмоции. Более того, приемлемый по накалу «страх» и волнение не портят выступление – это вполне адекватная, естественная и даже полезная реакция организма на предстоящее событие.

Предвкушение ответственного, знаменательного момента, всегда наполняет человека определенными чувствами, ощущениями. И если они позитивного характера и не чрезмерной остроты – их скорее можно назвать волнительным энтузиазмом. Выступающий становится собраннее, энергичнее, и, в результате, показывает себя более успешно, ярко, на максимуме своих умений. Те, у кого этого предсценического воодушевления нет, праздничное волнение и связанное с ним некоторое беспокойство напрочь отсутствует, часто выступают если не «провально», то безлико или очень посредственно.

Как определить, что ваш страх перед выступлением слишком велик

Определить, что эмоции становятся неподконтрольными, а страх сцены зашкаливает, совсем не сложно по характерным симптомам, могут наблюдаться:

- головная боль;
- бледность лица;
- невнятность речи;
- изменение мимики;
- дрожание конечностей;
- колебание тембра голоса;
- повышенное потоотделение;
- зажатость или напряжение мышц;
- учащенное сердцебиение вплоть до обморока.

Наличие этих основных симптомов, их острота при чрезмерной нервной возбудимости зависят от индивидуальных особенностей выступающего.

Причины страха. Можно ли побороть волнение перед выступлением на сцене?

Чрезмерное волнение перед выходом на сцену, страх публичных и конкурсных выступлений, обусловлены двумя основными причинами: внешними и внутренними. К внешним относятся факторы, влияющие на юного исполнителя извне. К внутренним – те или иные особенности его восприятия окружающего мира и ощущение себя в нем.

Внешние причины

К внешним причинам можно отнести все, что оказывает на сознание и психику постоянное давление, укореняясь в его подсознании ощущением собственной несостоятельности. В этом виновны обычно люди из близкого круга артиста, которые являются для него большими авторитетами – родители, педагоги, друзья.

Например:

- одергивание, придирки, насмешки;
- частые резко-критические замечания;
- постоянное выражение недовольства;
- чрезмерная строгость и требовательность;
- или, наоборот, восхваление и превознесение не в меру его таланта.

Все это приводит к тому, что артист, выступая на сцене, будет вкладывать всего себя не в демонстрацию своих истинных способностей, умений и навыков, а на то, чтобы «угодить» своим «доброжелателям», не подвести их чаяния, доказать свое превосходство. Думая и настраиваясь только на эти цели, исполнитель, вряд ли справится со своим волнением и не будет блистать на сцене. Впрочем, внешние причины сильно действуют не на всех.

Внутренние причины

Внутренние причины боязни и чрезмерного волнения перед публичными и конкурсными выступлениями сугубо индивидуальны и, в то же время, схожи между собой. У них фактически один корень. Это внутреннее несоответствие личности с окружающим обществом – оно воспринимается как нечто «чужое», враждебное, его нужно «завоевывать».

Особенно тяжело приходится перфекционистам – личностям, стремящимся к идеалу. В предконцертном состоянии они предъявляют к себе повышенные требования и придают слишком большое значение мнению о себе со стороны зрителей, жюри, родителей и педагогов, которые «столько в него вложили!». Ведь артисту приходится доказывать свою исключительность, идеальность, и если случаются ошибки, у него стремительно нарастает стойкая неуверенность в своей состоятельности.

Так же уязвимы и перехваленные, чрезмерно горделивые натуры, считающие, что быть «лучше всех» – это их призвание и дело чести. Страх возможного «провала» нередко вызывает у них боязнь серьезной сцены – нежелание выступать на конкурсах.

3 основных приема для снижения волнения в подготовительный период

Чтобы успешно преодолевать излишнее волнение, избавляться от страха перед ответственным концертом, конкурсным прослушиванием или кастингом выступающие должны понимать причины и симптомы их проявления, знать, что их вызывает, и как держать под контролем.

1. Нужно осознать – перед сценой все равны, все волнуются, и принять мысль, что «чудищ» можно и нужно укрощать, иначе они будут основательно мешать развитию исполнительского мастерства и концертной карьере. Непременно помогут:
 - заблаговременная и тщательная подготовка к выступлению (трудно обрести уверенность в себе «на пустом месте» – ничего для этого не предпринимая);
 - методы аффирмации (аутотренинга), позволяющие «по-хорошему договориться» со своим подсознанием о беспочвенности излишней тревожности;
 - изменение отношения к результату выступления – признание своего права на ошибки;
 - практика мысленной визуализации одобрения публики в зрительном зале и атмосферы праздника;
 - навыки импровизации (знаменитый балетмейстер и педагог А. Я. Ваганова говорила: «Лучше плохо, но по-своему!»).
 - опыт, опыт и еще раз опыт выступлений на публике в непривычной обстановке и разном количестве стечения людей.
2. Не переусердствовать с «силовыми» способами устранения проблем сценического волнения. Командные советы: «соберись», «возьми себя в руки» и т.п. «жесткие»

установки чаще производят обратный эффект. Они не отвлекают тревожность, а нагнетают ее.

3. Хорошо работает сосредоточение не на ожидаемом результате выступления, а на его творческом процессе. Наслаждение своим выступлением, при котором артист полностью погружается в мир музыки или танца, увлекает зрителя, никого не оставляя равнодушным.

Советы и упражнения для снижения волнения на сцене

Единого и универсального рецепта для всех случаев сценического волнения нет. Однако стоит прислушаться к ряду действенных советов.

- За 30-40 минут до выступления целесообразно сделать несколько физических упражнений для разных групп мышц (попрыгать, помахать руками, произвести растяжки).
- Активизировать работу мозга, например, математическими вычислениями.
- Напевать мысленно или вслух приятную, любимую мелодию – это «прочистит» голос, а жевательная резинка (немного и недолго!) может снять напряжение в челюсти.
- Заменить слово «надо» на установку «хочу!» (мне хочется выступить для зрителей в зале).
- Вспомнить о чем-то веселом – смех расслабляет и снимает беспокойство. Можно, например, мысленно представить, как ваши педагоги и члены жюри в свое время сами «тряслись» перед выходом на сцену.
- Выходите на сцену с высоко поднятой головой и улыбкой на лице. Она обладает фантастической силой – на нее непременно ответят встречными улыбками, и это придаст вам уверенности.

В любом случае, если что-то пойдет не так, просто продолжайте выступать еще и еще на разных сценах, с другим репертуаром и с гораздо большим опытом.

Самый лучший способ навсегда избавиться от страха публичных выступлений — постоянная практика. Выходите к аудитории при любом удобном случае или сами их создавайте: участвуйте в самодеятельности, готовьте доклады и презентации на уроках, рассказывайте истории в компании друзей. Это поможет привыкнуть к вниманию аудитории, снимет напряжение и страх неудачи.