

Министерство культуры и туризма Магаданской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение «Магаданский колледж искусств»

## РЕФЕРАТ

### «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГЛОССОФОБИИ МУЗЫКАНТА»

Выполнила:

студентка IV курса ГАПОУ «МКИ»

специальность 53.02.03

инструментальное исполнительство по виду

«инструменты народного оркестра»

Пенязь Вероника Сергеевна.

Руководитель: «Почётный работник культуры

Магаданской области», преподаватель

ГАПОУ «МКИ»

Николаева Ирина Николаевна

Магадан

2018 г.

## I. Вступление

## II. Психологические аспекты глоссофобии музыканта

### 2.1. Общие проявления глоссофобии

### 2.2. Основные причины глоссофобии

### 2.3. Способы преодоления глоссофобии

*2.3.1. Старайтесь правильно дышать*

*2.3.2. Применяйте комплекс физических упражнений*

*2.3.3. Развивайте у ребёнка умение учиться*

*2.3.4. Создавайте условия эффективного обучения ученика в классе*

*2.3.5. Развитие музыканта без системы- одна из основных причин*

*неуверенности на сцене*

*2.3.6. Роль систематических домашних занятий*

*2.3.7. Другие факторы «боязни сцены»*

*2.3.8. Мотивация успеха*

### 2.4. Десять способов самостоятельного преодоления фобии страха

*способ 1. Избавляемся от неизвестности*

*способ 2. Укрощаем нервозность*

*способ 3. Не допускаем срыва выступления*

*способ 4. Признаем возможность на ошибку*

*способ 5. Фиксируемся на позитиве*

*способ 6. Рационализм и уверенность*

*способ 7. Психология, думаем об исполнении*

*способ 8. Изменение наших отношений к физическим движениям при*

*овладении инструментом*

*способ 9. Представляем себе свое выступление в самом выгодном для*

*вас виде*

*способ 10. Выступать, выступать и еще раз выступать*

## III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

## **I. ВСТУПЛЕНИЕ**

Страх публичных выступлений – один из наиболее разрушительных элементов исполнительского искусства. Как пишет доктор Дери, музыковед, «Страх публичных выступлений – враг музыканта номер один».

В настоящее время существует большое количество методической литературы, различных тренингов, которые предлагают музыкантам различные способы избавления от страхов публичных выступлений. Как побороть страх перед сольным выступлением и как избавиться от сценической боязни – эти вопросы возникают не только у музыкантов, но и у большинства людей, которые по роду своей деятельности связаны с выступлениями перед публикой. Зачастую, наши многочасовые домашние занятия и репетиции программы на сцене заканчиваются не полной реализацией затраченных усилий и задуманного, а то и провалом на сцене по причине возникающих страхов. Это обстоятельство у многих музыкантов вызывает желание оставить свою профессию..

Нужно сказать, что все выступающие стараются не ошибиться и вынести на сцену все, что было задумано перед выступлением, и, конечно же, все волнуются. Но, почему-то, большинство выступающих исполнителей думает, что именно только у него ничего не получается. Иногда, глядя на умение некоторых музыкантов погружаться на сцене в свой творческий мир, возникает вопрос - как эти люди умеют преодолевать страх и справляться со своим волнением?

Сценическое волнение – это полная непредсказуемость. Волнение может начаться в самый непредсказуемый момент как в маленьких концертных залах и в малозначительных для выступающего местах, так и на больших концертных площадках. Бывает и так, когда ожидаемое волнение так и не приходит.

Боязнь сцены затрудняет выполнение профессиональных обязанностей. Боязнь сцены - самая распространенная фобия, которая не только

причиняет неудобства, ухудшает психическое самочувствие и физическое здоровье человека, но и препятствует дальнейшему карьерному росту.

Боязнь сцены бывает патологической. Сильную патологическую боязнь при выступлении испытывали очень знаменитые музыканты, такие как Артур Рубинштейн и Гленн Гульд. Со страхом сцены знакомы и многие другие известные музыканты, которым по роду своей деятельности необходимо регулярно выступают перед публикой.

Конечно, нормальное волнение характерно всем здоровым людям, а некоторым оно даже необходимо. Сценическое волнение является неотъемлемой частью концертной деятельности большинства музыкантов. Психологи считают, что волнение, возникающее перед сольным выступлением — это вполне адекватная реакция организма. Также психологи подчеркивают, что умеренное количество волнения имеет свои положительные стороны. Одним словом, волнение перед выходом на сцену — это совершенно нормальное и обычное состояние здорового человека. Но для многих людей страх сцены может стать патологической и перейти в категорию психических расстройств.

Страх - травмирующий фактор. В результате человек может прибегать к так называемому защитному поведению. Но механизм «защитного поведения» помогает только некоторое время. А дальше если проблема не решается и человек сам не в силах справиться со своей боязнью, именно эти самые «защитные механизмы» могут стать препятствием личностного роста музыканта и даже причиной психических заболеваний.

Если у музыканта на сцене волнение переходит в состояние близкое к панике, это обязательно приведёт к отсутствию контроля над собой. Такое состояние обычным волнением назвать нельзя, потому что паника не имеет ничего общего с «нормальным» волнением. И если музыкант не способен «справиться» со своим волнением, то никакие природные данные ему не помогут, потому что он просто не сможет реализовать их перед зрителя-

ми. Очень важно проанализировать причины паники, вовремя распознать симптомы и принять меры психологической коррекции.

Откровенная и оптимистическая оценка происходящего – начало пути избавления от страха.

## **II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ГЛОССОФОБИИ МУЗЫКАНТА**

### **2.1. Общие проявления глоссофобии**

Проблемами психологии музыкального исполнительства занимались музыканты Б.М. Теплов, А.В. Вицинский, Г.П. Прокофьев и др. Сегодня музыкальная психология является направлением междисциплинарного характера, т.к. она объединяет психологию развития музыкального исполнительства всех возрастов музыкантов. В настоящее время в центре внимания музыкальной психологии находится личность исполнителя и её личностные процессы и взаимосвязи: исполнитель—слушатель, учитель—ученик.

Как мы уже говорили, страх публичного выступления занимает одно из первых мест в списке фобий. Страх тормозит все: мышление, работоспособность, успех, самореализацию и т.д. Если исчезает страх – то открываются иные возможности, в том числе, возможности профессионального роста.

В психологии патологическая боязнь сцены и публичных выступлений называется «глоссофобией» или «пейрафобией». Следует разделять естественное волнение, которое испытывает любой человек перед предстоящим сольным выступлением, которое ориентировано на большое количество людей и не естественное волнение, когда человек, страдающий глоссофобией (пейрафобией), будет испытывать волнение и страх. Такая боязнь сцены не является избирательной, она постоянна при пребывании на публике.

Чувство страха происходит из глубоко укоренившейся неуверенности, как физической, так и психологической, которая и становится впоследствии причиной множества проблем для большинства исполнителей.

Сильная форма страха в психологии называется фобией. Обычный страх от фобии отличается тем, что фобия – это неестественный страх в ситуации, не несущей никакой реальной опасности. Чтобы бороться со страхом, нужно понять его причину.

Генетическая предрасположенность и темперамент здесь играют самую малую роль. Факторы же социального происхождения, наоборот, играют значительную роль. Глоссофобия (пейрафобия), приводящая к сильной неуверенности, имеет внешние и внутренние причины.

**Внешними причинами** зарождения страха публичных выступлений может послужить, по большому счету, что угодно: замечания, придирки, требовательное отношение, критика вашей игры, постоянное недовольство вами. Главное, что это «что угодно» крепко «засело» в вашей голове. Психологи считают, что наибольшую возможность попасть в группу риска имеют дети, у которых слишком строгие и требовательные родители. Тогда сюда можно еще включить слишком строгих и требовательных преподавателей. Такой тип страха можно охарактеризовать как запуганность человека со стороны общества. Как результат, такой человек только и будет думать о том, что у него может не получиться и этим он «расстроит» людей, которые «столько в него вложили».

**Внутренние причины** страха публичных выступлений довольно интересны. Психологи, например, считают, что в публичной деятельности человека необходим психологический комфорт, который во многом зависит от нашего внутреннего отношения с обществом в целом. Если вам не комфортно и вы ощущаете внутренний конфликт, то выступая, вы подсознательно заранее определили себе, что общество вас не примет, потому что оно чуждое по отношению к вам. Тут как раз и даётся ответ на вопрос — почему при одинаковых «внешних» условиях воспитания и обучения, в од-

них закрадывается страх, а в других этого страха нет. Также по этой причине мы можем встретиться с парадоксальными ситуациями — когда музыкант прекрасно владеет инструментом, но боится выступать, т.к. у него присутствует конфликт с обществом. И, наоборот, музыкант довольно средний, зато на сцене чувствует себя совершенно свободно, потому что при исполнении он испытывает чувство комфорта. Так что боязнь выступать на сцене совсем не связана напрямую с владением инструментом.

Ученикам необходимо постоянно напоминать о том, что в становлении великих музыкантов всегда было заложено умение комфортно чувствовать себя на сцене и получать от зрителей дополнительный эмоциональный заряд. К сожалению, большинство начинает нервничать и волноваться настолько сильно, что могут провалить свое выступление, хотя на репетициях играли просто гениально.

## **2.2. Основная причина глоссофобии**

Зачастую родители полагают, что ребенок готов к обучению в музыкальной школе, потому, что он много знает для своего возраста. Но интеллектуальная готовность — это не синоним психологической готовности ребёнка. Зачастую понятие «готовность» ученика отождествляют с «подготовкой», что совсем не верно. «Подготовка» — есть процесс, путь к достижению результата, т.е. «готовности». Профессиональная готовность музыканта является системой свойств, качеств, знаний, умений и навыков, подверженных к постоянному совершенствованию. Поэтому родителям придётся приучать ребенка делать не только то, что ему нравится, но и то, что не нравится, но необходимо.

## **2.3. Способы преодоления глоссофобии**

Факторы, вызывающие страх при фобических расстройствах различны, но все они вызывают одинаковую неспецифическую биологическую реакцию. Перед или при наступлении неблагоприятной для человека ситуации, возникнет и нарастёт эмоциональное напряжение. Взгляд исполнителя будет блуждать по стенам, полу и потолку. Возникнет учащенное сердце-

биение, покраснеет лицо. Высокий уровень активности повлияет на работу коры головного мозга, на двигательные центры, на железы нашей внутренней системы. Это изменит работу всех наших органов. Страх также выразится в мускульных зажимах мышц шеи и спины, которые, сокращаясь, будут уродовать осанку. Если попытаться воспротивиться этому процессу, т.е. расправить плечи и поднять голову, то ноги и руки задрожат. Кровяное давление возрастает, а пищеварительная система остановится, в следствие чего возникнет сухость во рту.

Как помочь в этом случае музыканту?

### ***2.3.1. Старайтесь правильно дышать***

Современная психо-физиология доказала, что процесс дыхания напрямую связан с эмоциональным состоянием человека.

Наши мышцы тела всегда реагируют на то, что происходит в мозге и нервах. Мозг, соответственно тоже может реагировать на то, что происходит в мышцах. Используя этот принцип, нужно научиться управлять мышцами, которые участвуют в дыхании. То есть, достичь эмоционального равновесия можно путём освобождения «дыхательных» мышц от скопившегося в них напряжения. Каким образом? Поверхностное, частое, прерывистое, с частым замиранием перед выдохом дыхание заменить на любое другое. Есть классический вариант: глубокий вдох и резкий выдох. Или двойной вдох — двойной выдох. Техник и философий, связанных с дыханием много, например, дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Самое важное — понять принцип. Если сменить дыхание характерное для «страха» на любое другое, то мы точно начнем чувствовать себя лучше.

### ***2.3.2. Применяйте комплекс физических упражнений***

Нередко перед выступлением начинает дрожать всё тело. Дрожание, ни что иное, как сжигание организмом избытка адреналина в мышцах. При этом разгружается сердце.

Так каким же образом привести себя в порядок?

Вы видели, как спорщики бьют себя кулаками в грудь? В груди находится вилочковая железа. Мелкими очень легкими ударными движениями вам нужно включить дополнительный страховочный гормональный фон, который не увеличит напряжение, а наоборот, уменьшит его.

Приседания, махи руками и т.д. помогут сжечь лишний адреналин, который вырабатывается под действием страха. Самый лучший способ от него избавиться — это разогнать кровь путём выполнения перечисленных физических упражнений: приседания, махи и т.д.

Перед выходом на сцену необходимо размять шею – опуская голову то к одному плечу, то ко второму. Руки нужно поднять вверх и одним встряхивающим движением опустить вниз. Затем несколько раз встряхнуть ладонями, как будто сбрасываем брызги. Это простое упражнение очень помогает в стрессовых ситуациях.

Посмотрите, как разминают мышцы ног спортсмены на спортивных соревнованиях, ожидая своей очереди вступить в игру. Они по очереди встряхивают ногами. Прodelайте то же самое. Кроме этого особое внимание уделите пальцам ног. Нужно быстро-быстро сжимать и разжимать пальцы ног. Буквально через несколько секунд вы почувствуете, что волнение начинает исчезать, движения станут точнее и увереннее.

В комплекс упражнений включите жестикуляцию. Жесты помогают поменять эмоциональное состояние, в котором вы находитесь сейчас, на другое состояние. Необходимо создать свой «архив» работающих для вас эмоциональных жестов. И если вы имеете такой «архив» - то вы сможете управлять своим состоянием.

Волнение тренирует наше сердце и сосуды. Волнение в «небольших дозах» даже полезно, и если вы знаете об этом, то волнение обязательно уменьшится.

### ***2.3.3. Развивайте у ребёнка умение учиться***

Основной вид деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста – игра. В процессе игры развивается внимание ребёнка, его

память, воображение, ловкость и т.д. Игра - это ещё и своеобразный способ усвоения общественного опыта. Но законы детской игры и законы сцены различны. Игра «для себя» психологически естественна, игра «на публику» противоречит природе, поэтому публичное творчество привлекает далеко не всех детей. Нельзя неволить неокрепшую творческую природу ребенка, заставлять его быть на виду, если он не хочет этого.

Совершенно неправильно, игнорировать законы детской игры и учить детей играть «по-взрослому». Это сразу перекроет возможность творческой реализации детей. При работе с детьми, прежде всего, необходимо, чтобы цели и задачи, которые ставит педагог, должны быть реальны и выполнимы. Закон, по которому строится музыкальный образ, задается для каждого конкретного произведения единожды.

Развить у ребёнка умение учиться, т.е. самостоятельно мыслить - есть основная задача музыкального обучения. Нужно помнить преподавателю и родителям, что процесс формирования у ребёнка умения учиться – это длительный, но необходимый процесс. Многочисленные наблюдения показали, что ребенок, не овладевший самостоятельными приемами музыкальной деятельности в начальных классах школы, в старших классах обычно теряет интерес к обучению и приобретает страх перед выступлениями. А дальше такие ученики переходят в разряд середняков или бросают обучение.

#### ***2.3.4. Создавайте условия эффективного обучения ученика в классе***

Очень часто преподаватели чрезмерно увлекаются применением профессиональных приемов, забывая об атмосфере творческой доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости на уроке.

Некоторые учащиеся начинают испытывать постоянное состояние тревоги перед уроком. Это приводит к тому, что ослабевает интерес к занятиям, снижается познавательная активность, начинаются пропуски уроков. К сожалению, такие негативные явления образовательного процесса всё ещё присутствуют при обучении.

Задача педагога - увидеть признаки того, что учащиеся чувствуют себя дискомфортно и создать такое психологическое пространство в классе, чтобы в нем было хорошо каждому учащемуся.

Для того чтобы обучение было эффективным, необходимо соблюдение главного условия – создание в классе климата, характеризующегося «подлинностью, ценностным отношением и эмпатией». Для ребёнка такой благоприятный микроклимат важен потому, что он слабее эмоционально и находится в подчиненном положении по отношению к педагогу. Индивидуальный подход помогает снять страх перед уроком, помочь ребёнку самоутвердиться, стать спокойнее, увереннее, добрее.

### ***2.3.5. Развитие музыканта без системы одна из основных причин неуверенности на сцене***

Очень часто глоссофобия проявляется из-за отсутствия уверенности, что связано с плохой, недостаточной подготовкой и отсутствием необходимых знаний у учеников.

И здесь вина не только ученика, но и преподавателя. Если работа над развитием музыканта идет «вообще» - без системы, без необходимых приемов, без знания их содержания и последовательности – всё это приводит к тому, что большинство учащихся не овладевает начальными приемами музыкального мышления даже в старших классах школы.

Частым примером в практике обучения музыке является организация преподавателями действий учащихся «по образу», основанными на подражании учителю и не требующие их самостоятельного мышления. А если ещё педагог постоянно чем-то недоволен, до последнего "пилит" в мелочах и правит за секунду до выступления, да и еще не радуется за ученика, то это совсем плохо. Ученики чувствуют на уровне эмоций, когда в них верят, а когда махнули рукой...

Часто боязнь сцены и потери – это также результат завышенной программ или результат "скачкообразного" развития ученика. Нельзя требовать от ученика больше (или меньше), чем ему дала природа и ни в коем

случае не пытаться принимать желаемое за действительное при определении его таланта. Т.е. программу ученику надо давать по силам, а не по амбициям.

### ***2.3.6. Роль систематических домашних занятий***

Условия, необходимые ученику для организации систематической работы по формированию умений и навыков и развитию самостоятельности мышления очень трудно обеспечить только на уроке. Этому должна служить организация систематических домашних занятий. Самостоятельная работа ученика представляет «узкое место» в процессе обучения в музыкальной школе. Именно здесь требуется мотивация со стороны родителей, которая в дальнейшем должна перейти в самомотивацию ученика. Родителям необходимо давать понять ребенку, что его учеба в музыкальной школе имеет большое значение для них и для него. Нужно помнить о том, что нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми, успехи ребёнка с чужими успехами, неудачи ребёнка с чужими неудачами.

### ***2.3.7. Другие факторы «боязни сцены»***

Существует ещё множество факторов, которые формируют страх сцены. Например, вероятным фактором появления боязни сцены является стремление к совершенству. Очень часто глоссофобия проявляется у учеников-перфекционистов, стремящихся к идеалу и имеющих привычку дорожить общественным мнением. Или для многих учеников выступления на сцене представляет сложность из-за отсутствия достаточного опыта. Также завышение репертуара, хаотичность его подбора являются благодатной почвой для развития страха публичных выступлений. Глоссофобия, т.е. страх сцены – это результат неудачных опытов. Исходя из этого можно утверждать, что постоянная положительная практика способствует уменьшению страха.

### ***2.3.8. Мотивация успеха***

Какой бы ни был мотив родителей и ребенка для обучения музыке, задача преподавателя сохранить оба мотива. Главным источником учебной

мотивации является ощущение ребёнка активным субъектом учебного процесса. Различные педагогические методы позволяют ребёнку принимать активное участие в процессе «добывания» знаний, а не быть пассивным потребителем. В процессе такой работы ребёнку приходит понимание истинного назначения учения – научиться думать, применять знания на практике, ориентироваться в жизненных ситуациях.

Обычно ученики младших возрастных категорий характеризуются большим познавательным интересом, более ярко и активно реагируют на любой художественный материал, что значительно повышает их внутреннюю мотивацию к занятиям музыкой. Для учеников младших классов центральные мотивационные цели должны быть поставлены конкретно в ближайшей временной перспективе. Мотивирующим фактором для ребёнка служит, главным образом, очевидная цель, поставленная на уроке и требующая вложения усилий для её достижения с результатом, очевидным в ближайшей перспективе,

Для старших учащихся необходимо большее количество внешних стимулов к музыкальным занятиям. Преимуществом данной возрастной категории является способность гораздо дольше держать произвольное внимание, а также долговременную память, что позволяет ставить достижение целей в долгосрочную перспективу.

Для взрослого человека большое значение имеют цели, поставленные на значительный временной период. Таковыми могут быть, в частности, приобретение музыкальной профессии для дальнейшей работы (в случае профессиональных занятий музыкой), либо освоение инструмента для каких-либо конкретных целей, реализуемых во временной перспективе.

Мотивация успеха и как следствие, высокая учебная мотивация, согласно результатам исследований, формируется у детей в тех семьях, где им оказывается помощь при повышении учебных требований, т.е. родители всегда относятся к детям с пониманием и любовью. А в тех семьях, где присутствует жесткий надзор либо безразличие, у ребенка формируется не мо-

тив достижения успеха, а мотив избегания неудачи, что напрямую ведет к развитию глоссофобии.

Благодаря моральным формам поощрения у ученика повышается мотивация обучения. Необходимо следить за тем, чтобы ученик испытывал чувство профессиональной удовлетворённости от достигнутых результатов. Отмечено, что удачными и профессиональными выступлениями чаще всего бывают те, в которых существует нерушимый «союз» педагога – концертмейстера – ученика. Именно поэтому те педагоги, которые умеют грамотно донести и концертмейстеры, умеющие правильно принять пожелания педагога, имеют творчески слаженный и успешный коллектив, который является надёжной страховкой ученика от неудач публичных выступлений.

#### **2.4. Десять способов самостоятельного преодоления фобии страха**

Разумеется, необходимо избавляться от глоссофобии, причем соответствующими специалистами «страхи» ликвидируются успешно и полностью. Профессиональная помощь для избавления от глоссофобии необходимо лишь для тех, у кого страхи переходит в невроз навязчивых состояний и определить четкую границу которых под силу исключительно психологу или психотерапевту.

Но можно ли фобию преодолеть самостоятельно? Да, можно. Для этого Вы или ваши ученики должны:

- признать существование данной проблемы - глоссофобии;
- сделать анализ причин появления страха сцены;
- выработать способы решения данной проблемы и проверить эти способы на практике.

Остановимся подробнее на некоторых методах, которые призваны снизить уровень тревожности, повысить самооценку и избавиться от глоссофобии.

##### **Способ № 1. Избавляемся от неизвестности**

Очень важна подготовка к выступлению. Необходимо познакомиться с местом, где вам придется выступать, постараться запомнить и учесть особенности этого места, нужно узнать, какая будет публика.

Кроме того, нужно отказаться от мысли, что вы совершенство. Ошибки и заминки, которые могут быть в вашем выступлении, либо останутся незамеченными большинством слушателей, либо забудутся ими через короткое время. Как только вы поймете это, вы сможете побороть свой страх перед публикой, и ваше публичное выступление от этого только выиграет.

Тщательно проанализируйте аудиторию: численность, социальный статус, возраст и т.д. Ваша информированность сведет на нет фактор «неизвестности» и результат вашего выступления станет прогнозируемым.

Перед выступлением нельзя принимать никаких стимуляторов и алкоголь. Ваше расслабление может обернуться заторможенностью. Даже выступление на полный желудок может сыграть с вами злую шутку, потому что тело занято перевариванием пищи.

### **Способ № 2. Укрощаем нервозность**

Ваша нервозность усиливается наделением публики отрицательными чертами. Изменить свое восприятие публики можно, сформировав мысли одобрения. Отличным способом побороть боязнь сцены является представление выдающего результата своего выступления в перспективе.

К сожалению, классифицировать волнение сложно, потому что всё взаимосвязано и психология тесно переплетается с физиологией. И универсальных рецептов, к сожалению, нет. Способы «устранения волнения» применяются до, после и во время выступлений. Победа над тревогой требует постоянной работы над собой.

### **Способ № 3. Не допускаем срыва выступления**

Тщательная подготовка - лучшее средство в преодолении страха сцены. Лучшим средством от боязни провала и неудачи является уверенность музыканта в своих знаниях и достаточной проработке сольного выступления.

Алгоритм ваших действий предстоящего выступления:

- обязательно отрепетируйте ваше выступление перед зеркалом;
- выступите пару раз перед родными, близкими, друзьями;
- запишите своё выступление на видео. Просмотр ваших видеозаписей принесет хороший эффект;
- уделите особое внимание вашим жестам, мимике и внешнему виду, т.е. невербальной части. Такая предварительная презентация придаст вам уверенности;
- Тщательно продумайте «сценарий» вашего выступления и т.д. Особенно мысленно отрепетируйте завершение вашего удачного выступления и ухода со сцены.

#### **Способ № 4. Признаем возможность на ошибку**

Специалисты говорят, что именно боязнь «опозориться», боязнь не оправдать чьих то там ожиданий и надежд, является самым главным фактором рождения страха. Поэтому:

- Логично оценивайте критику и помните, что критика не всегда справедлива, потому что субъективна.
- Следует снизить зачастую преувеличенную значимость других людей;
- Необходимо признавать наличие у каждой личности недостатков.
- Осознайте то, что любой может ошибаться.
- Формируйте у себя объективную самооценку для увеличения чувства собственного достоинства.
- Помните, что из-за страха сделать ошибку всегда усиливается вероятность ошибок.

К ошибкам нужно относиться как к случайностям, поэтому необходимо развивать умение быстро выходить из трудных положений. Лучше всего, оставить ошибку позади и играть дальше. И помните, что от ошибок не застрахованы даже маститые с огромным сценическим опытом профессиональные музыканты.

Нужно всегда помнить, что к выступлению нужно быть готовым «заранее». Нельзя выступать публично, если вы только-только «слепили» ваше выступление. Вы должны быть уверены в материале, который вы исполняете.

Давая себе право на ошибку и даже на возможную неудачу, человек открывает путь к психологической свободе. Если вы хотя бы на мгновение «поймаете» ощущение, что вам действительно не важно, кто и что про вас подумает, вы почувствуете настоящее психологическое облегчение, спокойствие, а главное – желание выступать. Тем более, что именно преувеличенным и даже, можно сказать, искаженным чувством ответственности человек сковывает себя психологическими «цепями» собственного производства.

Тревога возникает, когда есть место для предсказуемой или непредсказуемой случайности. Мы не будем рассматривать «предсказуемость», когда ученик элементарно плохо готов. Мы рассмотрим, как нужно максимально реализовать свой труд и свою исполнительскую деятельность и обезопасить себя от любого риска, а значит и тревоги. Мы считаем тревогу ненужной и мешающей, но важно помнить, что без неё невозможно двигаться вперёд. Если тревога беспокоит, то необходимо разложить эту неизвестность по полочкам.

Давайте взглянем еще на одну особенность человеческой психики. Это касается известного в психологии феномена субличностей, т.е. ролевых масок. Способность нашего ума играть в игры с самим собой и на публику формирует нашу уверенность, маскирует страх выступлений.

Признаки уверенности всегда работают на нас, ибо это наши союзники. Сначала эти признаки надо будет контролировать сознательно, а потом они войдут в привычку и станут неотъемлемой частью вашей личности. Маска уверенности легко запоминается. Если вы всегда будете помнить о ней и пользоваться ею при публичных выступлениях, что станете вместе с ней одним целым.

Составной частью «маски уверенности» является ваш внешний вид. Всё должно быть продуманно до мелочей – комфорт в одежде, причёска и т.д. Вы должны быть уверены, что выглядите если не безупречно, то хотя бы очень хорошо. Всё это позволит вам на сцене не беспокоиться о себе, а сосредоточиться на главном – на своем выступлении.

### **Способ № 5. Фиксируемся на позитиве**

Целесообразно сосредоточиться на самом процессе исполнения. Нужно представлять только приятные аспекты вашего пребывания на публике. Имеющийся негативный опыт необходимо трансформировать в позитив. Кроме того, хорошими методами побороть страх сцены являются:

- физические упражнения на разные группы мышц,
- использование различных техник самовнушения.
- правильное дыхание и т.д.

### **Способ № 6. Рационализм и уверенность**

Волнение перед аудиторией — это не патология, а нормальное явление. Вот только степень этого волнения может быть разной – от легкой тонизирующей дозы адреналина до настоящей паники.

Нужно знать как таблицу умножения, что:

- страх перед аудиторией не имеет разумного основания;
- уверенность в себе как и неуверенность— это качества не врожденные, а приобретенные;
- избавиться от страха - значит захотеть по-настоящему что-то делать;
- все наши достижения начинаются в голове.

Одобрительное осознание этих установок способствует постепенному росту вашей уверенности в себе в дальнейшем.

### **Способ №7. Психология, думаем об исполнении**

Исследования в области успешности публичного выступления показывают, что если музыкант полностью концентрируется на исполняемом музыкальном произведении, то качество игры значительно увеличивается по сравнению с тем, когда исполнитель думает о том, какое впечатление он

произведет на публику. Держите в сознании только свою цель и добивайтесь ее. Не оставляйте места непродуктивным эмоциям – и страху прежде всего.

### **Способ № 8. Изменение наших отношений к физическим движениям при овладении инструментом (постановке)**

Оснований для появления глубоко укоренившихся страхов множество, но одной из основных причин является то, что очень мало музыкантов, способных достичь удовлетворительного чувства физической уверенности в себе во время исполнения. Дискомфорт от ноющей спины или рук возникает часто вместе с традиционными методами обучения игры на инструменте.

Другими словами, для того чтобы устранить напряжение и боязнь, ученик должен учиться находиться в расслабленном состоянии, соблюдать свободу и естественность движений тела, как это бывает при занятиях, например, плаванием. Вместо традиционной «постановки» рук, которая очень часто действительно форсирована, неестественна, должны быть скоординированные двигательные физические движения, которые действительно способствуют предотвращению огромного эмоционального и физического напряжения.

### **Способ № 9. Представьте себе свое выступление в самом выгодном для вас виде**

Кто боится выступать, заранее проигрывают в мыслях свой провал. Программируете свой ум и свое тело на тот результат, который вам нужен. Мысленно отрепетируйте, как вы уверенно исполняете программу, при этом дышите свободно и легко. Думаете об успехе, больше вероятности, что он к вам придет.

Представьте, как вы уже уходите со сцены, и уходите очень довольным собою, довольным тем, как вы выступили. То есть, всегда необходимо задавать конечные параметры ситуации вашему бессознательному.

### **Способ № 10. Выступать, выступать и еще раз выступать**

Это простой и очень надежный рецепт. Такая практика ведет к появлению привычки быть спокойным, находясь в центре внимания. Помните, что каждое ваше выступление даром не проходит. Закон диалектики: количество переходит в качество, затем качество начинает приносить удовольствие. Для многих людей практики достаточно, чтобы избавиться от изматывающей их неуверенности. Регулярные публичные выступления, как показывает практика, позволяют успешно «излечить» страх неизвестности.

Слово «успешно» здесь не случайно, набираться опыта в публичных выступлениях лучше там, где вам гарантирована доброжелательная атмосфера.

### **III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Можно ли профессию музыканта отнести к числу опасных для здоровья? Да! Как утверждают медики, профессиональный музыкант за время своего обучения и дальнейшей деятельности приобретает специфическую структуру психики.

Первым шагом в терапии, является признание существования проблемы, т.е. глоссофобии – страха сцены. Психологи считают признание своего страха — началом избавления от него. Многие музыканты избегают этой темы, так как им кажется, что это стыдно. Боязнь сцены вполне излечима, причем даже самостоятельно, ну за редким исключением сильно запущенных случаев, когда требуется помощь психолога или психиатра. Просто необходимо суметь «договориться» с собой и научиться избавляться от своей боязни.

Страх сцены - это, ни что иное, как проявление энергии, которая переполняет нас и которую необходимо направить в нужное русло. Страх сцены – это наши мысли, наше внимание направленное внутрь себя, так сказать, внутренний диалог с самим собой. Стоит пустить всё на самотёк - и вы в беде. Когда исполнитель может справиться с этим явлением, а именно, направить свое внимание наружу, начинается настоящий прогресс и вы

на коне. Значит, как не крути, но именно наши мысли и являются главной причиной возникновения волнения перед выступлением. Поэтому, **вывод первый**, что бы побороть волнение нам нужно поменять свой образ мышления.

**Вывод второй:** трудно быть уверенным в себе на «пустом месте». Чувствовать себя свободно на сцене без достаточного «запаса прочности» и достойного владения инструментом - невозможно.

**Вывод третий:** перед сценой все равны. Главное, полезно понять, что Вы в этом деле не редкий «эксклюзив», а глоссофобия куда более распространена, чем полагают непосвященные.

Делаем **четвёртый вывод:** фобии и страхи - это не болезнь, а ошибка восприятия себя и мира, потому что, как мы говорили ранее, причины этого страха заложены только в «голове» самого человека.

Приводим пример: в Бонне, при университетской клинике, создана специальная служба, помогающая музыкантам преодолеть страх сцены. Руководит психотерапевтическим кабинетом Дейдра Макорн. Амбулатория госпожи Макорн открыта для любых музыкантов. Но, как оказалось, услугами госпожи Макорн пользуются только музыканты-исполнители, имеющие классическое образование. Музыкантам, работающим в стилях рок, поп и других современных направлениях, глоссофобия не знакома". Поэтому рэпперов и рокеров среди пациентов Дейдры Макорн пока нет.

**Пятый вывод - отсутствие негативных мыслей.** Рэпперы, рокеры и т.д.- «уникальные» люди, которые не сильно владея игрой на инструменте, «сильно владеют» умением выступать. У них нет конфликта с обществом, они его просто не боятся. Они играют так, как играют и совершенно не чувствуют себя ущербно, потому что их по большому счету не сильно интересует оценка зрителей и мнение окружающих на их счет. Отсутствие негативных мыслей помогает рэперам и рокерам выступить «в полную силу» независимо от того, стоят ли они в переходе метро или на сцене перед большим количеством народа.

**И главный вывод:** дар педагогического убеждения, взаимность в обучении, последовательность в подготовке ученика, взаимная симпатия и авторитет преподавателя творят чудеса педагогики.

Да, необходимо говорить ученику о волнении перед выступлением, но учить получать удовольствие от выступления на сцене – куда полезнее для эмоционального и физического здоровья ученика. Учитель должен обладать даром убеждения, а в основе психологии убеждения должны лежать взаимность, последовательность, симпатия и авторитет. Важно, чтобы педагог сам был открыт для эмоциональных переживаний, сохранил способность радоваться жизни.

Все психологи в один голос говорят, что наши фобии и страхи родом из детства. Поэтому, предусмотрительность и корректность поведения педагога-музыканта на уроке, заметно снижают тревожность и напряжение ученика и даже могут исправить ошибки семейного воспитания и улучшить успеваемость в образовательной школе.

Система оценки ученика должна быть максимально приближена к каждому ученику, учитывать его возрастные, психологические, социальные особенности. Для хорошего учителя все ученики разные, для плохого учителя все ученики одинаковые.

И что же мы имеем в конечном итоге? Как оказалось, что всё сводится к простым старым истинам:

1. необходимо находиться в хороших отношениях с самим собой и со всеми проявлениями своей личности;
2. принимать мир таким, какой он есть.
3. не стоит тратить энергию, чтобы избавиться от страха, потому что волнение и боязнь сцены – это, по сути, игра против себя;

Всё перечисленное подтверждает тот факт, что если ваши музыкальные способности сочетаются с намерением «отдавать» - это поможет преодолеть разрушительные моменты страха публичных выступлений.

Использованная литература:\*\*\*\*\*

1. Габбасова А.А. Отсутствие мотивации к обучению – 10 ошибок родителей. Интернет ресурс: Сайт: b17.ru
2. Петрушин В.И. Музыкальная психология.- М., 1997.
3. Максимова Б.Н. Межпредметные связи в процессе обучения. М.:
4. Лучинина О.А. - Винокурова Е.С. "Практическая психология для музыкантов" – Астрахань 2008 г.
5. Цагарелли Ю.А. Психология музыкально-исполнительской деятельности. Композитор Санкт-Петербург, 2008 г.
6. Жутикова «Учителю о практике психологической помощи». Москва;
7. Мухина «Возрастная психология». Москва, 1998 г;
8. Д. Мейерс «Социальная психология». С-Петербург, 1999 г