

**Психолого-педагогічні особливості  
підготовки співака до виступу на сцені**



**Методичні рекомендації**

**Автор досвіду:**

**Марчак Оксана Вікторівна**, учитель музичного мистецтва, мистецтва, керівник вокального гуртка Рівненської ЗОШ №27, освіта вища, спеціаліст вищої категорії, методист, стаж роботи 21 рік.



**Адреса:**

**Рівненська ЗОШ №27**

**вул. Дубенська, 133**

**Телефон: 62-83-77**

## **Марчак О. В. Психолого-педагогічні особливості підготовки співака до виступу на сцені**

У методичній розробці подано матеріали з досвіду роботи керівника гуртка «Вокальний спів» Рівненської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №27 Марчак Оксани Вікторівни.

Проблема сценічного хвилювання – одна з найактуальніших, життєво важливих для музикантів-виконавців. Є певні шляхи і засоби нейтралізації різноманітних «витрат» естрадних стресів. Психологічна підготовка учня до виступу має менше значення ніж професійно-виконавська підготовка, але саме в малому віці формуються навички та закладається сценічна стійкість. Саме «випробування на міцність» за умов публічних виступів визначає і засіб вивчення матеріалу, і рівень обдарованості виконавця, та її психологічну стійкість, й багато іншого. Робота з формування в музиканта-виконавця сценічної стійкості повинна вестися з дитинства. Музикант-виконавець, який з дитинства володіє професійно-психологічною сталістю надалі простіше справляється з естрадним хвилюванням. Розв'язавши цю проблему, дитина зможе розвивати свої інтереси та талант, зможе стати в майбутньому активним членом суспільства, компетентною, конкурентоспроможною, упевненою у власних силах.

Цей методичний посібник стане в нагоді не лише мистецькій молоді, яка вперше опановує сцену, але і учителям у подоланні зайвого хвилювання, страхів і комплексів перед виходом до аудиторії. У ньому можна знати рекомендації та різноманітні вправи теоретичні та практичні, які пройшли випробовування та показали результат.

Посібник рекомендовано для використання вчителям музичного мистецтва та керівникам гуртків.

Схвалено методичною радою Рівненської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №27 Рівненської міської ради (протокол №2 від 25.11.2019).

Схвалено науково-методичною радою Рівненського РОІППО (протокол №\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_).

## ЗМІСТ

<b>Автор, тема, адреса досвіду .....</b>	<b>2</b>
<b>Анотація досвіду .....</b>	<b>3</b>
<b>Зміст .....</b>	<b>4</b>
<b>Опис досвіду, практичні справи .....</b>	<b>5</b>
<b>Висновок. ....</b>	<b>26</b>
<b>Список використаних джерел.....</b>	<b>28</b>
<b>Додатки.....</b>	<b>29</b>

## Опис досвіду

Обрана проблема емоційної стійкості є завжди актуальна для керівника гуртка вокального співу та дітей, тому що вокальне виконавство є одним з найпопулярніших видів професійного та аматорського музикування на теренах України та зарубіжжя.

Вокальна культура є одним із засобів, що сприяють всебічному і гармонійному розвитку особистості. Вокальна діяльність реалізується у груповому та сольному співі, яка є доступною для всіх дітей. У процесі співу, діти засвоюють музичну мову, пізнають жанрову основу пісні, у них розвиваються музичні здібності, емоційний відгук на пісню, виховується інтерес до музики, формується музична культура, як важлива та невід'ємна частина художньо-духовної культури, любов до музики і співу, формується співацька майстерність та культура співу, розвивається художньо-творчі здібності

**Актуальність досвіду** полягає в тому, що кожен педагог, працюючи з дітьми, хоче бачити результат своєї праці. Зіштовхуючись із проблемою сценічного хвилювання, вперше в початковій школі, представники сценічних професій не перестають відчувати її гостроту аж до завершальних етапів, а педагог повинен дати початкові настанови, щоб хвилювання не перекреслило результат праці, як керівника, так і учня. У середовищі музикантів-професіоналів це питання розглядається з кінця XVII ст. Воно включене багатьма методистами в свої роботи про виховання музиканта. Сьогодні ця проблема, як і раніше, актуальна і значима для безлічі виконавців, педагогів, учнів, тому що саме психологічні підходи до її вирішення не достатньо розроблені і систематизовані.

**Практична значущість** проблеми спрямована на реалізацію завдань таких як: формування творчої компетентності школярів, що полягає у розвитку вокального співу, музичної пам'яті, ритму, уяви. Учень повинен співати і розуміти текст, сприймати та відновлювати раніше вивчену пісню. Висловлювати власне бачення музичного твору. Порівнювати, синтезувати, узагальнювати та показувати результат.

**Провідна ідея** досвіду полягає у виробленні певної сукупності технологій, що сприяють вирішення проблеми сценічного страху, розвивають комунікативні компетенції, творчі здібності, інтересів, умінь та навичок. Дослідники педагогіки та психології пов'язують надійність гри або співу з проблемою емоційної стійкості виконавців у стресових ситуаціях. Головна причина хвилювання перед виступом на сцені, вбачається у взаємодії, що виникають під час концерту, іспиту, конкурсу, тощо. Високі вимоги слухачів, глядачів концерту, викладача, комісії, журі, відчуття відповідальності за набуті вміння та знання, самокритичність, комплекси, без яких ще не сформувалася в дорослу людину жодна дитина, – все це створює небезпечне, зайве, майже панічне хвилювання виконавця. Саме тому, у відповідальні, «зоряні» для юних співаків миті керуюся такими принципами:

- головним є не музичний твір, а дитина, яку я формую;
- кожна дитина знайде своє місце в житті, якщо навчиться всьому, що необхідно для реалізації її планів;
- створюю урочисту, доброзичливу атмосферу, дружню підтримку та розуміння.
- Виховую свідому особистість готової до професійного самовизначення, конкретного вибору місця в житті.

**Інноваційна значущість.** В умовах модернізації змісту національної освіти в Україні, пошуку нових підходів до розвитку компетентностей учня, орієнтація на всебічно освічену, творчу особистість, особливого значення набуває реалізація набутих знань, навичок та творчого потенціалу. І саме в кінцевому результаті велике значення має сценічний страх. Від нього залежить результат педагога та учня.

**Науково-теоретичну основу** становлять праці вітчизняних та зарубіжних науковців: Д. Аспелунда, В. Багадурова, О. Варламова, М. Глінки, Б. Гнидь, Н. Гребенюка, Л. Дмитрієва, В. Ємельянова, Ф. Заседателева, І. Левідова, Д. Люша, М. Микиша, В. Морозова, І. Прянішнікова, Л. Работнова, О. Стахевич, Р. Юссон, Ю. Юцевич . Обґрунтовано технологію та організаційні основи естрадного вокального виконавства в працях Д. Бабич, Н. Дрожжина, О. Кліпа, М.

Попкова, К. Лінклейтера, С. Ріггса та інших. Досліджено тенденції розвитку українського естрадного пісенного жанру М. Мозговим, О. Мозговою та іншими.

## Суть досвіду

*«Музика здатна надавати відомий вплив на етичну сторону душі і фізичне здоров'я, і якщо музика володіє такими властивостями то, очевидно, вона повинна бути включена до числа предметів виховання молоді».*

*Аристотель*

Чому співаку важко виходити на сцену? Звідки походить панічний страх сцени, паралізуючий виконавця? Як же запобігти цьому явищу? Як тренувати власну нервову систему, щоб уникнути сценічного паралічу, провалу, раптового склерозу та безголосся.

Працюючи над цією проблемою, ставлю перед собою такі завдання:

- дослідити природу страху;
- відокремити хвилювання;
- вчити досягнути успіху;
- виховати впевненість;
- використовувати міміку, жести та рухи;
- виявити темперамент;
- працювати над психотехнікою.

Розумію, що страх сцени в тій чи іншій мірі відчувають майже всі артисти-виконавці і шукаю пояснення цьому стану. Найпростіше пояснення сценічного страху знаходжу у Вікіпедії, а саме: **Сценічне хвилювання**, або **сценофобія** – це форма страху, зумовлена напруженим очікуванням перевірки тих чи інших здібностей, характеризується тривожними відчуттями, пов'язаними з можливим

провалом. Інтерпретується як результат підсвідомого співвіднесення майбутньої перевірки з екстремальними ситуаціями, що вже відбулися в житті індивіду та висунули до його здібностей особливі вимоги, а також несли великий емоційний заряд. Сценічне хвилювання вважається проблемою

багатьох акторів, музикантів, спортсменів, публічних діячів і людей, що спілкуються з великою аудиторією.

Так, з'ясовую, що з проблемою страху публічного виступу на сцені стикаються багато людей: відомі співаки і актори, політики, музиканти. Іноді навіть самовпевнений чоловік від однієї думки про майбутній виступ перед аудиторією, відчуває паніку.

Страх – це нормальне і в цілому корисне почуття, яке допомагає справлятися з життєвими труднощами і долати непередбачені складні ситуації. Проте, в житті людини можуть виникати проблеми, які не загрожують життю, а тим часом людина реагує на подібні прояви не адекватно.

Для себе визначаю різницю між страхом і фобією: фобія змушує міняти весь свій життєвий уклад, щоб уникнути об'єктів чи обставин, що викликають страх. У медицині це називають голософобія (страх сцени, боязнь сцени), патологічний страх виступати на публіці. Страх сцени є найбільш поширеним видом фобії.

Досліджую один із аспектів страху – хвилювання: це страх і невпевненість у собі, навіть тоді, коли вивчив пісню досконало. Проявляється воно в двох аспектах: фізичній реакції тіла (прискорене серцебиття, пітливість, тремор кінцівок, заїкання, скутість голосових зв'язок) та реакції психіки (паніка, тривожність, нав'язливі думки, що все закінчиться невдачею).

Аналізуючи психологічні аспекти, з'ясовую, що страх виступати перед публікою є одним із симптомів голософобії. За оцінками психіатрів, страх



перед виступом відчувають 95% людей і не важливо якої ви статі чи скільки вам років.

У деяких випадках, страх перед виступом може бути навіть частиною серйозних психологічних проблем (фобій, панічних атак), які потребують медичного втручання. Однак, багато людей відчувають страх сцени, не володіючи якими небудь психологічними проблемами.

Аналізую статистику: близько п'ятдесяти відсотків виконавців вокальної та інструментальної музики, як солістів, так і співаків хору різною мірою страждають від страху перед виходом на сцену. Специфіка полягає в тому, що професійні музиканти, як правило, люди з дуже високим ступенем інтелекту і специфічною структурою психіки. Як то кажуть: творча особистість. З одного боку, музиканти з дитинства звикли до дисципліни, вони як ніхто інший вміють ставити перед собою мету і досягати її. З іншого боку, музиканти надмірно самолюбні, образливі, чутливі і емоційні, що відкладає відбиток на їх психологічний тип.

Знаходжу історичні свідчення, які доводять, що як мінімум з початку 17 століття в середовищі музикантів професіоналів існувала проблема сценічного хвилювання. Багато талановитих людей відмовляються виступати публічно, бо страх сцени перетворюється на чинник, що гальмує розвиток їхньої кар'єри. Великий піаніст Глен Гульд відмовився від «живих» концертних виступів і провів більшу частину життя в студіях звукозапису. Диригент Карлос Кляйбер, з роками перетворився на людину, в якій ледве впізнавали колишнього блискучого музиканта. Обидва видатних музиканта свідомо уникали ситуації, що приводить до виникнення страху, шляхом знаходження простого рішення – вони просто не виходили до слухачів.

З'ясовую, що стресова реакція пригнічує імунну систему, що призводить до погіршення здоров'я. Якщо хронічна тривога і страх раз від разу стає все глибше, більш непереборним, і, в якийсь момент підпорядковує собі людину повністю, питання звернення за допомогою до психотерапевта і

невролога набуває актуальності. Однак, якщо випробовуваний страх піддається контролю, з ним необхідно боротися іншими, більш доступними способами.

Страх сцени і публічних виступів, незважаючи на багаторічне й очевидне існування даної проблеми, залишалося недостатньо вивченим питанням у вітчизняній психології та педагогіці. В Інтернеті ж поради щодо подолання страху сцени часто даються людьми, які далекі від музичної професії і не розуміють всіх нюансів психіки музиканта.

Знайомлюся з порадами відомих педагогів. Так, англійський педагог і вчений, Едвард Вейс у своїй науковій праці «Уміння творити за фортепіано» дає деякі практичні поради, що є особливо цінним у силу наступної обставини: Едвард Вейс – професійний музикант, знайомий зі страхом сцени і навчився її долати самостійно. На його думку, щоразу, перед початком виконання музичного твору (пісні), необхідно спробувати проаналізувати і зрозуміти, що ви відчуваєте в даний момент: хвилювання, емоційну нестабільність чи почуття спокою? Думка про те, що пісня недостатньо підготовлена або навпаки, занадто професійно виконана, здатна неадекватно трактувати реальність. Перше питання, яке необхідно задати собі, буде звучати так: «Недостатньо професійно для КОГО?» З ким треба порівнювати себе?» Припустимо, ви захоплені співом та виконанням пісень Святослава Вакарчука. Його майстерність вражає уяву, а звуковидобування і тонкість передачі задуму викликає щире захоплення. Дозвольте собі прийняти той факт, що у вас теж є здібності і зосередьтеся на ваших власних відчуттях музики. Зіставляючи себе з Великими і Відомими – ми руйнуємо наше власне ставлення до музики.

Досліджуючи питання готовності до сцени, звертаю увагу на те, що готовність виступати з'являється вже тоді, коли виходиш на сцену, коли руки торкаються мікрофону, коли звучать перші акорди фонограми. Уже з цієї установки співак повинен починати працювати за кілька тижнів до

майбутнього виступу. Турбуючись про те, наскільки гарна зовнішність, наскільки милозвучно прозвучать твори – ви свідомо чи несвідомо руйнуєте атмосферу взаємодії між виконавцем і залом. Зосередившись на музиці і поринувши в атмосферу пісні, відсувається страх і ви опиняєтеся у владі стихії музики. Таким чином, отримуєте те, що бажаєте – контакт зі слухачем.

Інша, не менш важлива порада, полягає у виконанні вивченої пісні перед невеликою, але доброзичливо налаштованою групою слухачів, наприклад, батьками чи друзями. Якщо страх минає, раджу закріпити отриманий ефект, поступово розширюючи коло слухачів. У кінцевому підсумку, цей простий прийом допоможе впоратися і з зайвим хвилюванням на концерті.

Зайве хвилювання може бути обумовлено страхом невчасного вступу або страхом забути слова пісні. Якщо дитина збивається чи забуває текст, рекомендую звернути увагу під час занять на розвиток та тренування музичної пам'яті такого учня, навчити його імпровізувати.

У багатьох дітей сценічному страху передують нав'язливе бажання повторювати в день виступу пісню, аж до самого виступу. Інші – відгороджуються від світу. У день концерту допомагаю знайти золоту середину поведінки. Пояснюю дитині, що зациклюватися на виступі не можна, адже тоді не отримаєш задоволення від самого перебування на сцені, але і не розслаблятися, тому що пісня буде звучати не досконало.

Більшість музикантів стверджують, що саме на перші 10 хвилин виконання припадає пік негативних відчуттів, що супроводжуються зайвою пітливістю рук, серцебиттям, грудкою в горлі, нав'язливою думкою про провали в пам'яті, що ведуть до втрати тексту. У такому випадку, раджу дитині подумки намалювати картину повної самотності в залі, де немає місця глядачам, а головне місце відводиться тільки їй і музиці. Глибоко вдихнути та видихнути та починати свій виступ.

Інколи в дітей у голові звучить критичний голос, який розповідає, що добре і що погано, і, нарешті, як саме має бути. Як відключити внутрішнього критика і довіритися нашому внутрішньому голосу? Щоб учень досяг максимального результату, пояснюю, що всі амбіції та бажання треба залишити, а поринути лише в музику, уміння повністю віддаватися музиці відноситься до розряду індивідуальних здібностей і самовираження. Це те, що приносить справжнє відчуття радості і щастя. Музика – це не тільки те, що написано в нотах, не монотонні вправи, нецікаві поспівки, нескінченне повторення складних моментів, багатогодинні репетиції. Музика є результатом праці, що найбільш важливо. Музика – це частина самої дитини.

Навчаю дитину відстоювати свою думку, чому так виконана ця чи інша пісня, сприймати здорову та об'єктивну критику професіоналів. Пояснюю, що не можна свідомо чи несвідомо принижувати творчість і виконання без видимих на те причин. Це теж один із кроків перебороти страх перед виступом, бути впевненим на сцені.

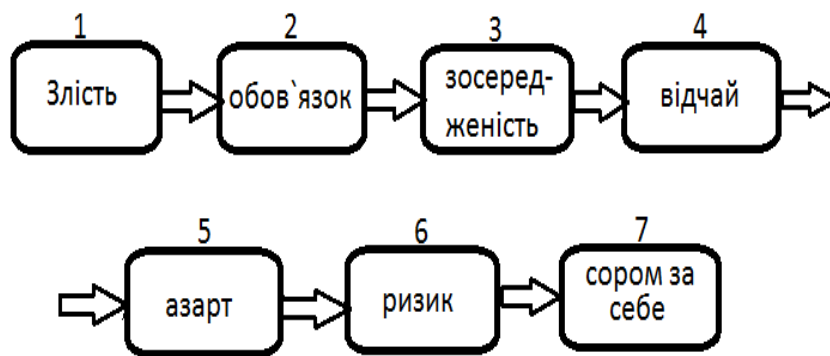
Раджу, що потрібно робити в екстремальній ситуації, якою, власне, і є вихід на сцену? По-перше, – владнати дихання. Зробити глибокий вдих, дитина повинна видихати помалу. Тиша в голові і власне рішення: «Я мушу це подолати. Ніякої паніки! Загрози нема, боятися нічого.» Надлишок страху – це могильник успіху. Страх вабить поразки, а сміливість притягує успіхи і перемоги.

На жаль, уже після першої поразки виникає підсвідоме очікування нового провалу. І ми не долаємо труднощі, а просто... уникаємо їх. Хоча шляхи подолання страху сцени бувають досить оригінальні. Працюючи над цією проблемою, ставлю перед учнями такі завдання:

1. Прийняти свій страх
2. Налякати свій страх
3. Полюбити свій страх

Головні передумови цих трьох етапів - наявність конкретної цілі, пристрасне бажання чогось досягти, турбота про близьких, матеріальні стимули.

Тепер – докладніше про I-й етап. Пропоную дитині проаналізувати свій страх: «Чого саме я боюсь або кого і коли саме?» Інколи варто думати не про відчуття страху, а про те, як підстрахуватися. Це вже перший крок до позитивних змін, бо вмикається раціональне мислення. Як же позбутися типових ознак страху – ступору (заклякання), паніки, агресії? Мужність – це управління тривогою, контроль над страхами. Яким чином відбувається перехід від страху до мужності? Ось ця послідовність:



Отже, увімкнути сміливість здатен кожний. Щоб від страху не загубити самоконтроль, не піддатися руйнівним фобіям, варто інколи пережити або хоча б уявити справжній жах.

Як приклад, наводжу притчу про боягуза на кораблі, якого капітан викинув за борт, щоб перебороти страх великих хвиль.

І вже зовсім абсурдне для дитини питання: "Як полюбити свій страх?" Пропоную визначити, а що він їй дає?

#### КОРИСТЬ ВІД СТРАХУ :

1. Тренує нервову систему.
2. Дає сили вирішити нагальні проблеми.

3. Страх - це сигнал до старту чи обережності.

4. Страх мобілізує всі сили і засоби.

5. Страх - це самозбереження особи.

Як не дивно, страх додає нам сили. Долаючи його, ми підвищуємо власну самооцінку, стаємо вільними, впевненими, радісними. «Усе, що нас не вбиває – робить сильнішими».

Загалом, існує 2 види страху :

1) реальні страхи

2) надумані страхи

З'ясовую з дитиною, який є її страх, чого боїться вона, якої він величини, чи можна його пояснити, а можливо, він просто надуманий і під час обговорення розвіється сам по собі. Головне, дитина не повинна виправдовуватися, не підлаштовуватися під чийсь очікування. Допмагаю дитині створити навколо і всередині неї коло захищеності, коло впевненості.

Продемонструю прийоми, які використовую у своїй практиці.

1. «Привіт, страх!» Пояснюю дитині, що страх – це нормально. Не треба притворятися, ховатися, треба прийняти його. «Тримати себе в руках» не потрібно, бо на це йде дуже багато енергії та емоцій, а вони потрібні під час виступу.

2. «Відпусти страх!» Де живе страх? У животі, в ногах, в потилиці. М'язи зажаті, тіло нерухоме, страх оселився повсюди. Для того, щоб вигнати його з тіла, треба навантажити його. Роблю з дитиною декілька присідань, нагинаю голову вліво, вправо, роблю нахили тулубом. Від фізичного навантаження тіло відчує втому і дитина переключить увагу на це, забуваючи симптоми страху. А на закінчення запропоную учню глибоко дихнути та ковтнути слинку.

3. «Успіх, прийди!» Тепер працюю з дитиною за допомогою уяви. Пропоную уявити потік енергії або успіх, який виходить з землі, йде через ноги крізь усе тіло, виходить через чоло. А потім навпаки, «успіх»

фокусується в небі, проходить спочатку через голову, потім тіло і виходить через ноги в землю. Дитина повинна уявити теплий, світлий струмінь – це успіх.

4. «Я командую страхом!» Цей прийом запозичила у професора Хері Хермінсона з Нової Зеландії, який готував спортсменів з екстремальних видів спорту. Пропоную дитині уявити маленький м'ячик всередині свого тіла, який під час вдиху піднімається, а під час видиху – опускається. Коли дитина хвилюється чи боїться – м'ячик завмирає або рухається ривками, а дитина повинна відчувати як ця кулька рухається ритмічно, спокійно і плавно. Ця вправа може забрати до 5 хвилин часу. Я керую страхом, адже м'яч рухається спокійно тоді, коли дитина спокійна, а спокійна вона тоді, коли не хвилюється. Страх перебороли!

5. «Я можу!» Наступний етап – це позитив, який має посилитися в дитині. Адже, коли тіло звільнилося від страху, дитина все одно сумнівається, чи з може, чи все вийде, чи заспіває так, як того від неї очікують усі. І саме тоді допомагаю дитині налаштуватися на виступ. Для цього використовую такі фрази:

«Я можу!»

«Я найкращий (найкраща)!»

«Я зроблю це!»

«У мене все вийде!» та інше. Ніби банальні фрази, але повірте, вони дуже допомагають дитині.

6. «Усе добре!» Цей прийом використовую, коли дитина починає виконувати пісню. Це звичайний жест «клас», у кожного керівника гуртка він може бути іншим. Мої учні реагують на такий. Коли дитина співає, знаю, що вона може показати більше, даю їй розуміти, що все добре, показуючи жест, дитина заспокоюється, перестає хвилюватися та видає очікуваний результат.

7. «Посміхнися!» Страх – це скутість, а коли посміхаєшся, м'язи обличчя мають бути розслабленими. Вчу дитину посміхатися. Спочатку,

дивлячись в дзеркало, потім – самотійно. Як мінімум – це хороший настрій, як максимум – це успішний виступ.

Дотримуючись цих прийомів, борюся зі страхами своїх маленьких виконавців. Деяким учням потрібно більше часу для боротьби, іншим – дуже мало. Але жодна дитина ще не сказала мені, виходячи на сцену, беручи в руки мікрофон: «Я нічого не боюся!» Тому ці поради для Вас.

З'ясовую суть понять «упевненість» та «невпевненість». Знову звертаюся до Вікіпедії. **Упéвненість, певність, самовпевненість** – стан розуму (духовний стан), в якому він дає міцну згоду судженню без остраху можливості помилки; стан буття без сумніву, свобода від сумніву. Відсутність цього страху є негативним фактором впевненості; свідомо зрозумілі причини для твердої згоди є позитивним фактором. Щось є певним лише там, де немає скептицизму. Упевненість є психологічною характеристикою віри і переконань людини. Упевненість може бути як і результатом власного досвіду особистості, так і результатом дії зовні. Наприклад, впевненість може з'явитися у людини мимо (а інколи і проти) його волі і свідомості під дією навіювання. Відчуття впевненості особистість може викликати в собі і шляхом самонавіювання (наприклад, аутогенного тренування).

Тільки спокійна впевненість у собі створює довкола нас зону привабливості, яку безпомилково відчують люди. Внутрішня сила утримує нас на плаву за будь-яких обставин.

Впевнені у собі люди швидше за інших досягають успіху, вони менш залежні від обставин. Невпевнених людей не сприймають всерйоз. Вони постійно незадоволені життям, в поганому настрої, справляють враження невдах, «слабаків». Їм бракує сили духа, впевненості.

Що ж являє собою НЕВПЕВНЕНІСТЬ? Слабкість, скутість, неприродність рухів, погана координація, «закрита» постава, самоприниження, комплекси, порушення ритму дихання і серцебиття, тихий



голос, невиразна мова, незакінчені речення і формулювання. Він не сперечається, а тільки ображається, ковтаючи сльози. Брак гумору, відчуття жертви, втрата контролю над ситуацією. Сумніви: «Як би чого не вийшло, що про мене люди подумують?...» Такими до керівника приходять майже 80 відсотків дітей.

А тепер – про впевненість: легкість, енергія, внутрішня сила, «крила», невимушеність жестів і поз, грація, позитивне сприйняття світу, емоційність і образність мови, гумор, відчуття власної значущості. Повний контроль над обставинами. Ви – хазяїн світу, його скульптор. Легко думаєте, згадуєте, фантазуєте, приймаєте рішення. Таких дітей менше, але з ними теж вчитель працює багато, бо забагато впевненості на сцені користі не приносить.

Як тренувати впевненість? Ось мої поради:

1. «Уяви себе зіркою!» Пропоную дитині уявити себе на сцені, виконуючи пісню. Який буде одяг, як вона буде рухатися, як буде виконувати, де зробить динамічний акцент... А на завершення – оплески в залі. Така візуалізація виховує впевненість у дитині, адже вона бачить картинку хорошого виконання пісні.

2. «Підвищуй самооцінку!» Зазвичай, невпевнена дитина, має занижену самооцінку. Але за допомогою таких питань, як:

«Чому мені добре вдається це складне місце в пісні?»

«Чому я можу співати цей куплет краще, ніж інший?»

«Чому я маю гарні відгуки про виступ?» та інше., учень сам собі пояснює, що він краще виконав пісню, виступив на концерті, ніж його сусід чи сусідка.

3. «Я не боюся!» Пояснюю дитині, що якщо вона в собі сумнівається, то в ній почнуть сумніватися інші. Нехай вона загляне страху в очі і робить те, у чому вона невпевнена. З кожним разом це буде даватися легше, а отже впевненість буде зростати.

4. «Я хвалю себе!» Раджу дитині не розповідати, що погано в її виконанні, а що добре. Інколи критика зайва.

5. «Іду до цілі!» Для того, щоб бути впевненим в собі, пропоную дитині зосередитись на власному успіху, і забути про невдачі та негатив у житті. Раджу почати з невеликого, легкого завдання. Після того, як за спиною буде цілий список успішних справ і він змушуватиме вас почуватись добре, можна перейти до складніших цілей. Наприклад, виступ на фестивалі чи конкурсі.

6. «Я можу допомогти!» Допомога іншим людям, це теж виховує впевненість. Даю завдання дитині послухати іншого учня та обговорити помилки, підказати рухи, жести пісні.

7. «Я здоровий!» Упевненість у собі залежить від хорошого фізичного, емоційного та соціального здоров'я. Важко почуватись добре, якщо дитина ненавидить свою зовнішність чи постійно млява. Пояснюю, що треба знайти час на вправи, їжу і сон. Окрім цього, одягатись так, як того хочеться. Піклуючись про себе, задовольняючи власні потреби, дитина почуватиметься впевненою.

8. «„Я, має власні кордони!» Навчаю дитину казати «Ні». Треба, щоб поважали особисті кордони. Якщо потрібно – треба бути більш наполегливим. Чим більше контролю дитина має над своїм життям, тим більше вона буде впевнена.

Як співаку формують голос, а музиканту – руку, так і впевненість виховується у людини в ранньому віці. Усі невдахи родом з дитинства. Їх «заряджають» стереотипами поведінки сім'я та вчителі. Так виникають блоки-комплекси, що стримують активність, ініціативу, дезорганізують поведінку і сприйняття ситуації. Отже, як результат – нездатність до ризику, подоланню, терпінню, віри у власні сили і таланти. Це – постійна жертва обставин, залежна від волі і намірів інших людей. Така людина замість слів підтримки і схвалення чує лише критику і засудження. Тому замість радості від творчості – лише відчуття провини і сором. Більш дієві формулювання:

«Ти зможеш. Зберись! Я вірю в тебе. Ти сильний, розумний, здібний. Ти все здолаєш!» Тільки так можна виховати переможця і артиста. Даю можливість дитині відчувати, що вона здатна щось робити краще за інших. Адже позитивний досвід зміцнює віру у власні сили.

Психіка наших дітей, як і при дресируванні тварин, потребує позитивної підтримки. Корисно «покарати» за невпевненість і нагородити за першу маленьку перемогу. Корисно навчитися довго утримувати і не відводити погляд (ознака сили). Говорити впевнено з чіткою дикцією, утримувати паузу, потрібний темп бесіди. Корисно вміти говорити і швидко, і помалу, модулювати голосом. Інтонації дозволяють навіть тихо мовити так, що «мурашки по шкірі», налякати, чи приголубити словом. Тренуємося за допомогою диктофону. До впевненого голосу доєднуємо мову жестів, поз, ходу, міміку і навіть характер дихання, про що мовитиметься далі.

Пропоную правила впевненості для учня:

1. Грайте за своїми правилами.
2. Не виправдовуйтеся.
3. Не бійтесь просити.
4. Ви маєте право на помилку!
5. Прагніть до здійснення своїх бажань.
6. Не бійтесь говорити голосно і суворо, але володійте собою (не зліться).
7. Не показуйте страху і розгубленості.
8. Привчіть інших спілкуватися так, як ВИ того бажаєте.
9. Частіше посміхайтесь: це також ознака сили. Пам'ятайте: тільки здобувши силу духу, ви зможете допомагати іншим.

Дихання співака відображає його душевний стан і настрої. В співі дихання, окрім поновлення запасу повітря, має функцію пунктуації (крапка, кома...) і психологічне навантаження – виражає настрої і стан співака, або його персонажа.

Весела людина дихає легко і жваво, сумна – важко і рідко, у стражданні чи у гніві – міцно із шумом втягує повітря. А надто схвильований виконавець-початківець може взагалі... забути дихати. Поверхнєве або хаотичне дихання свідчить про надмірне хвилювання. Отже характер дихання може додавати виразності виконанню, або – викривати співака-невдачу. Щоб цього уникнути, варто перед виступом дитині зробити швидкий короткий, але глибокий вдих носом, затримати повітря на кілька секунд і повністю видихнути ротом. Повторити це кілька разів. Ця вправа нормалізує дихальний процес, заспокоює і серце, і нервову систему, відволікає від руйнівної дестабілізуючої дії страхів.

Міміка – це виразні рухи м'язів обличчя, що відображають почуття людини. Під час співу – додатковий засіб виразності. Дефектами міміки є недоречні гримаси: скривлення рота, зморщене чоло, вираз страждання на обличчі під час виконання високої ноти, тощо. Частенько діти не володіють мімікою, копіюючи когось із співаків.

Тому, щоб дитина не виглядала смішно, приділяю увагу міміці ще на початку навчання, прагнучи природності. Співак-початківець має знати, як виразити радість чи сум, які м'язи напружити. Якщо втратити контроль над тонусом м'язів обличчя, можуть з'явитися гримаси, неприємний вираз, який, в свою чергу, позначиться на тембрі звуку голосу, бо міміка впливає на тембр, а настрої – на міміку.

Тож, щоб на сцені мати гарний вигляд, налаштовую дитину, як скрипку. До речі, «підтягуючи», оптимізуючи м'язи обличчя штучно, можна штучну посмішку перетворити на природню, тобто дійсно покращити свій настрій, ідучи на сцену. А стан радості сприяє гарному натхненному співу.

Допомагаю дитині вийти на сцену так, щоб не розчарувати, а зацікавити. Про що можна сказати без слів тільки однією ходою? Гучність і дрібність кроків, важкість ходи, свідчать про стать, вагу, зріст людини. Хода може свідчити про вік, темперамент, самоуяву, характер пісні.

Парадокс: мовлене, або проспіване слово, що вважається універсальним засобом спілкування, стане дійсно зрозумілим, якщо ми його розшифруємо за допомогою жесту або погляду – суто людськими засобами спілкування, що застосовуються і в тваринному світі.

Під час виконання пісні треба привчаю стояти спокійно, міняти позу залежно від характеру пісні. Положення тіла має бути природнім. Рухатися тільки природно, знайти природне і зручне положення для своїх рук.

Раджу пісню доповнювати жестами і не виражати нічого іншого, крім того, що співає виконавець. Правильні жести – ті, які синхронні з нашою мовою, з текстом пісні. Причому, скупа жестикуляція дитини сприяє приємніше враження, аніж коли він надміру широко й багато розмахує руками. Жестикуляція зближує виконавця, як з слухачем, так і з піснею, і робить зміст його твору зрозумілішим.

Будь-які рухи, пози, жести й міміка виправдані лише в тому разі, якщо вони не привертають до себе надмірної уваги, інакше може загубитися основний зміст пісні.

Жести та міміка співака пожвавлюють виступ, роблять його цікавішим.

Темперамент – це ті вроджені особливості людини, які обумовляють динамічні характеристики, інтенсивність та швидкість реагування, ступінь емоційної збудженості та врівноваженості, особливості пристосування до оточуючого середовища. До властивостей темпераменту належать чутливість, реактивність, активність, моторика і пластика. Вплив типу вищої нервової діяльності - темпераменту на виконавство, досліджується не перший рік.

Враховуючи темперамент дитини, добираю відповідний репертуар. Ніколи співак не буде впевненим на сцені, якщо буде виконувати пісні, які не відповідають його сутності, внутрішньому стану. Активній, рухливій дитині буде важко виконувати повільні, сумні, ліричні пісні. І хоча, в роботі вони присутні, адже учень повинен вивчати різноманітні твори, але більш

впевненим він буде тоді, коли співає пісню, яка відповідає його темпераменту. А уявіть флегматика, який змушений виконувати швидку, рухливу пісню? Можливо, він зможе заспівати її на сцені перед слухачами, але на це підуть місяці та роки праці, а зараз ми говоримо про впевненість та переборювання страху.

Враховують темперамент учня, щоб знати, чого від нього можна очікувати на сцені.

Техніка вокально-сценічної творчості включає окрім техніки володіння голосом ще і психотехніку – техніку переживань, володіння емоціями.

Важливого значення надають психотехніці – комплексу технічних прийомів, пов'язаних із творчими переживаннями під час співу. Головний засіб впливу на слухача є вокальне образно-дієве слово. Тому зміст твору є дуже важливим і всі емоції підкоряються характеру твору, що виконується. Бути в образі – найкращий засіб відкинути зайві хвилювання і страхи. Спонукають дитину до вокально-творчого спокою, упевненості у своїх силах і можливостях, створення творчого настрою, стану захопленості (натхнення) без напруги, скутості, нервовості. Хоча повного спокою на сцені не буває, але вокально-творчий спокій дає максимальний вияв творчих сил і можливостей. І це не є пасивність. Це – мир в душі, злагода із самим собою. Привчають не виходити на публіку з неспіваним твором, щоб не виказувати труднощі у виконанні, зайве хвилювання і страх. Усю чорнову роботу доробити в класі, щоб не довелось на сцені турбуватись про дихання, звук чи текст. Налаштовують дитину виходити до людей впевненою у собі, гарно йти по сцені, пластично рухатись, не розмахувати руками і не розгойдуватись від надміру емоцій. Перед початком співу раджу плекати в собі стан радості, що сприяє формуванню гарного натхненного звучання. Це все залежить не тільки від виконавця, але й від учителя, який щогодини, кожне заняття буде розповідати, ділитися та навчати.

Можна дуже добре підготуватися до виступу і... провалити його тільки через неправильний режим роботи останніх днів. Перед концертом пояснюю, що потрібно, щоб голос відпочив. Дуже часто молоді недосвідчені виконавці співають забагато і заголосно, відпрацьовуючи деталі і доводячи твір до ідеалу.

Акценти на деталях заважають співаку сприймати твір в цілому, позбавляють впевненості. А виконання має сягати певного автоматизму, щоб звільнити свідомість виконавця для вирішення надзадачі: донести твір до слухача, бути переконливим.

Страх забути щось – психологічний двійник страху помилитись. Твір повинен зберігатися у свідомості у цілісному досконалому вигляді. А в останній перед виступом день пропоную добре виспатись, адже сон – кращий лікар нервової системи. Не переспати, бо зайвий відпочинок послаблює тіло та волю, зменшує енергію. Їжа має бути легкою і «безпечною».

Перед виступом кожна хвилина повинна бути продумана і прорахована. Глибокий вдих і – на сцену, під софіти, до людей, до свого першого успіху!

Бояться ті, хто вважає слухацьку аудиторію ворожою. Переконую дитину в тому, що в залі лише дружньо налаштовані люди. Нехай вона відшукає в перших рядах людину з приємним обличчям, зустрінься з нею поглядом, усміхнеться йому і прийде внутрішня свобода, розслаблення, яке допоможе успішному виконанню. Якщо ж все вищесказане ретельно вивчене, але хвилювання перед виступом лише зростає і стає хворобливим – варто звернутися до психотерапевта, адже йдеться вже про фобію. Бажаю виконавцям вдалих виступів на сцені.

**Результативність досвіду.** Керуючи роботою гуртка «Вокальний спів», допомагаю подолати сценічне хвилювання, характерне для виконавців. Ще на початковому етапі занять формую в них сценічну стійкість. Використовую ефективно шляхи та засоби повної нейтралізації

різноманітних «витрат» естрадних стресів. Уміло і старанно проводжу підготовку виконавців до публічного виступу, використовуючи механізмами психологічної саморегуляції, сценічного досвіду. Лише за таких умов виконавець буде емоційно і професійно-технічно готовим до зустрічі зі слухачами. Вихованці гуртка вільно і легко володіють сценічним мистецтвом, тож завжди є активними учасниками різноманітних конкурсів та фестивалів, їх призерами та переможцями; долучаються до мистецьких загальношкільних заходів.

**Ефективність** роботи полягає у формуванні в музиканта-виконавця сценічної стійкості, володінні ним професійно-психологічної сталості; сприяють розвитку активності, ініціативності, творчості; зміцненню емоційно-вольової сфери особистості. Дитина вчиться долати страхи, не боїться ризикувати, зважувати свої думки та вчинки, робити вибір.



### **Список використаних джерел**

1. Голубева Е. Проблема сценического волнения [Электронный ресурс] / Е.Голубева. – Режим доступа: <http://www.rae.ru/forum2012/195/296>
2. Василенко Л. М. Проблема свідомого та позасвідомого у теорії та практиці вокального виконавства // Педагогічні науки. Випуск 94, 2011. – С. 31–40.
3. Івасишин І. Музично-виконавська діяльність як засіб творчого розвитку особистості // Гірська школа українських Карпат. – № 11, 2014. – С. 153–155.
4. Котова Л. М. Емоційна стійкість як засіб формування інструментально-виконавської надійності у студентів муз.-пед. факультетів. /Дисертація кандидата пед. наук, Мелітопольський держ. пед. ун-т 2000р/
5. Цзинхен Г. Формування сценічної культури у майбутніх естрадних співаків / Г. Цзинхен // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2013. – №8 (Ч.1). – С. 239–244.

## ДОДАТКИ

