

Сценическое волнение или страх перед выступлением?

Сценическое волнение – нормальное состояние, ведь человек, вышедший на сцену, должен суметь удержать внимание публики. На это нужна энергия, и организм помогает себе, вырабатывая специальные гормоны, в частности адреналин. Для ребёнка это полезно даже с медицинской точки зрения. Не зря подростки так любят экстремальные виды спорта. Это повышает тонус, придаёт веру в свои силы.

Плохо, если перед выступлением волнения совсем нет. Другое дело, когда оно «зашкаливает», превращаясь в панический страх. За несколько дней до экзамена вам эту ситуацию не переломить. Вы можете только подбодрить своего ребёнка словами: «Я в тебя верю, у тебя всё получится!» и постараться переключить его внимание на повседневные заботы.

Попробуем разобраться, откуда берётся страх. Больше всего пугает неизвестность и возможная опасность. Часто получается так, что отношения учитель – ученик – родители если и не носят явно противоборствующего характера, то скрытое напряжение в них всё же присутствует в той или иной мере. То учитель объединяется с мамой «против» нерадивого ученика, то родители при ребёнке начинают негативно отзываться о требованиях учителя. Этот негатив может и не осознаваться родителями. Но в том-то и коварство подобных эмоций, что даёт ребёнку чёткую установку: «Кругом враги!». Он выходит на сцену, как на поле битвы – один против публики и комиссии. В подсознании крепко сидит мысль о том, что все люди настроены против него, что они будут не просто оценивать выступление, а будут рады его ошибкам и промахам. Страшно? При таком раскладе, конечно, страшно. Поэтому, уважаемые родители, прежде чем обсуждать при ребёнке слова, действия и требования учителя, остановитесь, вспомните, что вы в этот момент формируете не просто его отношение к своему педагогу, но и его будущее сценическое состояние.

А теперь несколько слов о неизвестности, которая пугает не меньше. Бывает страшно, когда программа вроде бы выучена, но не «на все сто». Выходя на сцену, ребёнок не знает, чего ждать от самого себя: может получиться очень даже недурно, а может всё сорваться. Бывает страшно, если он не понимает, чего от него ждут и за что будут оценивать. Бывает страшно, если он переоценивает свои силы: ему кажется, что своим выступлением он затмит всех известных пианистов. Вот и не спит ночами в ожидании, признают ли в нём гения. Бывает страшно, если нет поддержки со стороны родителей. Ребёнок понимает ответственность выступления, а родители отмахиваются:

«Подумаешь, очередной «академ». Это вообще не главное в жизни, так что не волнуйся».

Что можно посоветовать родителям? Прежде всего, помогите ребёнку адекватно оценить себя, свои возможности на сегодняшний момент и перспективы на будущее. Доверяйте своему учителю, поверьте, у него наверняка есть большой опыт из собственной сценической практики и подготовки учеников. Ведь с самого первого дня разучивания произведения педагог видит исполнительские задачи и знает, как это должно звучать на сцене. Тщательное выполнение домашних заданий должно начинаться сразу, как только взялись учить новую программу. Ребёнок должен знать, что делать на сцене, как делать и главное, зачем. Если ребёнок ещё мал, тогда помогите ему разобраться в этих вопросах.

Из статьи А.В. Фединой