(cc) BY

Плетнёва Виктория Геннадьевна
магистрант
Агадилова Галина Васильевна
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Нижневартовский государственный университет»
г. Нижневартовск, ХМАО – Югра

ТРЕНИНГОВАЯ РАБОТА КАК МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ МУЗЫКАНТА-ИСПОЛНИТЕЛЯ

***Аннотация**: в данной статье рассмотрены возможности применения различных упражнений психологических тренингов, что способствует улучшению психофизического состояния учащегося при исполнении произведения на публике. Приведены примеры отдельных, опробированных упражнений в ходе экспериментальной части дипломной работы.*

***Ключевые слова**: тренинг, интерактивность, метод, саморазвитие, сценобоязнь, сценическое волнение, уровень самооценки.*

Добыть истину о самом себе человек не может, только запоминая, созерцая и понимая. Психологический тренинг обладает значительными возможностями в познании самого себя. Особенность тренинговой формы работы заключается в насыщенности личностными событиями, организованностью условий безопасности, поддерживающей взаимодействие с другими. С точки зрения временных затрат психологический тренинг обеспечивает наиболее короткий путь приобретения личностного опыта переживаний о себе самом и значимых других.

Тренинг считается одним из современных и наиболее эффективных методов обучения. Он является не только источником получения новых знаний, совершенствования умений и навыков, но и оказывает большое влияние на изменение сознания, что способствует преодолению психологических барьеров, зажимов, различных препятствий. Тренинг, как метод, отличается своей практической направленностью, легкостью усвоения материала, активностью участников.

Именно активность и взаимодействие между участниками дает хорошие результаты по переосмыслению устоявшихся стереотипов, помогает изменить свое сознание.

Е.В. Сидоренко в своей работе говорит следующее: «Опыт убеждает меня, что участнику тренинга лучше самому один раз сделать что-то неправильно, чем множество раз увидеть, как это правильно делают другие. Там, где нет интерактивности, нет тренинга. Интерактивность понимается двояко: как собственная активность и как активное взаимодействие с другими людьми и получение от них обратной связи, информации о своих действиях. Интерактивность предполагает право на ошибку и поиск иного пути. Если слушателям читается *лекция*, то предполагается, что ее содержание «правильно» или приближается к правильному. Им важно лишь правильно его понять, запомнить, а потом суметь воспроизвести. То есть, интерактивность предполагает поиск новых, заранее не предусмотренных путей. Лучшим результатом может оказаться то, что возникло благодаря совместной деятельности в тренинге, а не то, что было подготовлено заранее. Такие новые достижения – не побочный, а один из важнейших основных результатов тренинга. В этом и есть принципиальное отличие интерактивной формы обучения от всех прочих. С такой точки зрения обучение по заранее подготовленным материалам не является тренингом. Интерактивность часто возникает спонтанно, как «излишняя активность» некоторых слушателей. По мнению некоторых преподавателей, она чаще лишь мешает «учебному процессу», так как отвлекает от заранее намеченного пути [5, с. 58–62].

Однако сейчас наступили такие времена, когда многие преподаватели сознательно стараются включить интерактивный компонент в свои занятия, что называется, для оживления. Отлично! Важно лишь помнить, что интерактивность может привести к непредсказуемым результатам, и преподавателю нужно будет не столько оценивать правильность выполнения задания, сколько вырабатывать новое знание на основе того, что получилось. Именно не возвращать к первоначально предложенной концепции или модели, а вырабатывать новую. В тренинге появляются, а не только усваиваются новые концепции».

Другое определение тренинга дал Ю.Н. Емельянов: «Тренинг – это группа методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности, в частности общением» [2, с. 167].

И.В. Вачков предлагает такое рабочее определение тренинга: «Совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания и саморазвития» [1, с. 416].

Безусловно, тренинги являются «помощниками» не только по улучшению налаживания отношений участников с окружающими, но и развивают индивидуальность, способствуют личному росту.

В борьбе со сценическим волнением помогают тренинги, направленные на чувственную сферу личности, на внутренние переживания участников, поэтому момент технологической отработки и обучающий компонент присутствуют в небольшой степени. На данных тренингах возможно использование различных методов. Это свободная беседа, игровая терапия, метод релаксации, аутотренинг, и др. Подобная работа поможет участникам повысить уверенность в себе; поднять самооценку; сформировать правильное, адекватное отношение к своей деятельности, в данном случае, к конкретному выступлению; снять излишнее напряжение и тревогу, что будет способствовать к устранению сопутствующей «сценобоязни».

Тренинги по устранению проблем сценического волнения, состояния тревоги, психологической неустойчивости на сцене, способны привести к следующим положительным результатам:

– воспитание адекватного отношения к себе и результату своей деятельности, умения их правильной оценки;

– формирование правильного отношения к деятельности сверстников;

– снятие излишнего напряжения, состояния тревоги, волнения, устранения страха во время концертного выступления;

– повышение уверенности в себе, нормализации самооценки;

– выработка адаптивных форм поведения.

В нашей экспериментальной части мы использовали отдельные упражнения из разных тренингов на поднятие уровня самооценки и приобретение уверенности в себе. На сцене эти факторы имеют огромное значение, особенно, для учащихся подросткового возраста, так как 12–15 лет является «переломным» временем, периодом становления личности.

Начинаем мы наш тренинг со свободной беседы. В данном случае, мы считаем, не нужно готовить «план-сценарий». Необходимо расположить к себе участников, найти с ними общий язык, заинтересовать. Вести себя искренне, непринужденно, свободно. Познакомившись с учащимися, можно плавно приступать к основным упражнениям.

Упражнение 1. «Взгляд на себя глазами влюбленного человека».

Цель упражнения:

Воссоздание адекватной самооценки, позитивного отношения к себе.

Описание:

«Сядьте поудобнее, закройте глаза, максимально расслабьтесь. Сейчас вы станете писателем. Вы пишете книгу, в которой одним из героев, сформировавших вашу жизнь такой, как она есть, являетесь вы сами. Вам надо решить, кто из людей, вам известных, любит вас. Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас. Выберите из них одного человека и представьте следующее. Вы сидите за столом. Перед вами пишущая машинка, бумага, карандаш. Напротив окно, в которое вы время от времени выглядываете. Там, где-то за окном, живет и что-то делает в эту минуту тот самый человек, который любит вас. Пришло время в вашей книге написать и о нем. Вы откидываетесь на спинку стула, размышляете о нем, думаете, как бы вы могли описать этого человека, выразить словами то, что делает его особенным. Вы подбираете такие слова, которые позволят читателю увидеть этого человека вашими глазами – таким, каким видите его вы. Поэтому вы описываете все его своеобразные привычки, выражения, манеру поведения, которые отличают этого человека от других. Вы вспоминаете и описываете словами его чувство юмора, ум, глупости, его слабости, сильные стороны, маленькое и большое, все то, что в сочетании

создает его уникальную личность. Вы прислушиваетесь к собственному описанию и стараетесь проанализировать свои чувства по отношению к этому человеку, там, за окном. Ваше описание подходит к концу; вы стараетесь посмотреть на сделанное с другой позиции и точки зрения. Вы выплываете из своего кресла и вплываете в тело человека, которого только что описывали. Вы становитесь человеком, который вас любит. С этой новой позиции вы всматриваетесь в себя, который только что был так увлечен написанием своей книги. Вы видите себя глазами человека, который вас любит. Вы видите собственные слова, жесты, манеры, описанные человеком, который вас любит. Вглядываетесь в самого себя глазами человека, который вас любит, вы узнаете качества и свойства, которые вам были незнакомы или которые другие привыкли считать недостатками. Вы «просматриваете» мысли и воспоминания человека, который вас любит, и понимаете, что вас есть за что полюбить. Можно просто быть и тем самым делать жизнь другого человека полнее и значимее. Вы видите и слышите все то, что этот человек так ценит в вас. Хорошо запомнив все только что услышанное и увиденное, вы медленно начинаете возвращаться в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит».

Обсуждение/Рефлексия:

Участники рассказывают о своих чувствах после упражнения и отмечают разницу между безоценочной любовью, принятием себя таким, какой есть, и оцениванием в категориях «хорошо – плохо».

Упражнение 2. «Зеркало».

Работа в данном упражнении так же проводится в паре участников. Один из участников становится лицом к зеркалу и, глядя себе в глаза, произносит текст песни, стихотворения с выражением, осмыслением содержания, с определенными эмоциями (так как мы работаем перед предстоящим выступлением, мы произносили вслух текст песни), а в это время второй участник является потенциальным зрителем. Упражнение с зеркалом позволяет сосредоточиться на себе, своих чувствах, эмоциях, но в то же время ощущение постороннего человека не дает расслабиться, все время чувствуется присутствие «зрителя». Идет борьба –

погружение в смысл песни и акцентирование на оценке собственной личности. После выполнения упражнения участники меняются местами.

По окончанию проводится беседа:

– Что вы чувствовали?

– В чем заключалась основная проблема, сложность?

– На каком моменте вы сумели погрузиться в процесс (если упражнение удалось) [3, с. 74–78].

Следовательно, по нашему мнению, для того, чтобы учащийся смог контролировать свое состояние как перед выступлением, так и непосредственно на самой сцене во время него, нужно уделять внимание работе с его внутренними ощущениями, факторами, играющими роль на исполнение произведения, с его самооценкой и т. п. Тренинговая работа направлена на стабилизацию эмоциональной сферы учащегося, снижение волнения и тревоги, развитие волевой регуляции и коммуникативных навыков. Анализ задач и содержание многочисленных тренингов доказывает, что они способны оказать бесценную помощь в такой важной проблеме, как преодоление сценического волнения.

Список литературы

1. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговых групп. – 2007. – С. 416.

2. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. – 1985. – С. 167.

3. Леви В. Приручение страха. – М., 2006. – С. 74–78.

4. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учеб. пособие для студентов и преподавателей. – М., 2009. – С. 298–301.

5. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – 2007 – С. 58–62.