

Простейшие правила для спокойного состояния на сцене.

Для начинающих гениев.

Психолог Медведева Елена Александровна

«Если хочешь ничего не бояться, помни,
что можно бояться всего».

Сенека

«Насколько человек побеждает страх,
настолько он человек».

Т. Карлейл

Глоссофобия или боязнь публичных выступлений – один из самых распространенных современных страхов. Пожалуй, не существует на свете человека, способного сохранять хладнокровие перед ответственным выступлением для большой аудитории. Все мы волнуемся, страшимся провала, нервничаем (и это совершенно нормально). Но очень важно не допустить, чтобы стимулирующее волнение, трансформирующееся в боевой настрой, переросло в панический страх.

Рассмотрение данного вопроса будет проведено как с точки зрения человека, имеющего эти проблемы, так и с точки зрения того, как воспринимает выход на публику человек, который любит выступать.

Различие между страхом и волнением.

Сначала о страхе и волнении. Это совершенно разные состояния. Чаще страхом является реакция организма на некие негативные мысли, воспоминания о своих неудачах, то есть страхи больше направлены на физическое самочувствие исполнителя. Творческое волнение же, чаще всего, отражает желание сделать всё максимально хорошо, и направлено на качество выступления, на саму музыку, а не на комплексы человека и его отрицательный опыт.

Причины страхов. Проявления страха.

В том, что человек испытывает страх, нет ничего дурного, предосудительного. Даже храбрец может испугаться. Ведь чувство страха изначально было присуще человеку еще с момента возникновения цивилизации, и оно помогло ему выжить, научив вести себя с разумной осторожностью. Эмоция страха, индивидуальна и отражает генетические особенности, особенности культуры и воспитания, темперамента, акцентуации, нейротизма каждого конкретного человека. Качества нервных процессов, такие как: сила, уравновешенность и подвижность этих процессов, т.е. основные характеристики возбуждения и торможения зависят от темперамента. А сила проявления, скорость возникновения и гашения от акцентуации. Воздействует на человека и уровень нейротизма. Для людей, с высоким уровнем нейротизма, характерна эмоциональная неустойчивость, тревожность, низким - самоуважение и сильное чувство вины. На этом фоне, часто и развиваются различные страхи. Чувство страха, может иметь инстинктивное основание, но может проистекать из столкновения с чем-то страшным (условное). Организм запоминает реакцию на страх, а потом при удобном случае воспроизводит ее. Информация о переживаемых эмоциях сохраняется в т.е. организм научается так реагировать. И чем больше человек «переживает» тревожные мысли, тем сильнее закрепляют в нейронных путях сопутствующие эмоции и способ реагирования на них.

Опасение перед выступлением на сцене бывает разным, но ощущаем мы одинаковые состояния, которые крайне тяжело побороть: руки и колени трясутся, пересыхает во рту, голос звучит как будто со стороны, зрители превращаются в одну пугающую массу. Описывается оно разными людьми множеством отличных состояний, начиная от «пустой головы», «бабочек в животе», «холодеющих рук», кончая «зуб на зуб не попадает». Хотя это не все состояния, характерные для состояния фобий. Страх имеет всегда одну природу – опасность для жизни или важная потеря. Сам страх никогда бы не возник, если бы мы знали: как и что будет дальше. Это может быть и страхом получения наказания, например за то, что не выучил что-то либо, боязнь не

донести правильно то, что хотел бы. В большинстве случаев это негативные фантазии перед неизвестностью. Наверное, будет интересно узнать, что даже очень известные актёры, такие как Леонардо Ди Каприо и Шон Пэн испытывают страх перед публичными выступлениями на сцене, хотя на съёмочной площадке такой страх у них отсутствует.

Зарождение страхов в детстве.

Впервые мы сталкиваемся с необходимостью выступить перед публикой уже в детстве. И если в школе выступления перед одноклассниками доставляли вам дискомфорт, и вы ловили себя на мысли – «я боюсь это делать», то задание, где необходимо выйти на сцену перед профессионалами, скорее всего, приводят вас в ужас. Вся эта боязнь публичных выступлений есть только у нас в голове, поэтому от неё можно легко избавиться, предварительно разъяснив себе, как она возникает и какие способы преодоления существуют.

Возможно, самая первая и недооцененная причина, провоцирующая страх публичных выступлений, зарождается еще в детстве. Когда маленький ребенок впервые громко заговорит в публичном месте, то родитель заставит его замолчать, либо что-то подобное. Возможно осуждение сверстников за неудачное действие на публике или что-нибудь похожее на это. В последующем это и будет объяснением того, почему у человека возникает фобия громко излагать мысли перед аудиторией, исполнять музыкальные произведения на публике. Когда голос зажимается, то это приводит к волнению, и в итоге к страху. Добавить масло в огонь, конечно же, не забудут и школьные учителя, принижающие способности, и одноклассники, которые могут задеть чувства не, подумав о последствиях. Детские страхи, часто влияют на всю последующую жизнь человека. Ведь реакция на страх запоминается организмом, и хранится в связях нейромедиаторов. А когда надо вспоминается, т.е организм учится запоминать реакцию на опасность. Естественно, страхов больше у детей, воспитывающихся в неблагополучных семьях, и в семьях с одним родителем. Кроме того, замечено, что страхов больше у детей, ограниченных в общении.

Особенности воспитания и социального окружения также оказывают влияние на чувство страха. Особенно плохо влияют на подрастающее поколение: запугивания, критика, особенно без причины, неодобрение и наказания. Эти моменты – причины социальных фобий, в том числе провоцирующих страх публичных выступлений.

Психологическая составляющая страха.

Следующая причина, из-за которой бесстрашное выступление обходит нас стороной, относится к психологической составляющей страха. Раньше страх был синонимом слова опасность. Почувствовал холод – попытался быстрее согреться, подошел к краю пропасти – испугался высоты и отошел. Под действием каждодневных стрессов: работы, учебы, экономических и политических изменений в обществе, инстинкт самосохранения претерпел изменения. Вследствие чего волноваться мы начинаем в неоправданных ситуациях, в том числе и перед выступлением на сцене. Причины, пробуждающие в нас этот страх следующие:

- Боязнь людей как таковых из-за низкой социальной активности.
- Боязнь сказать глупость или оговориться.
- Постоянное накручивание себе той мысли, что слушатели негативно настроены по отношению к вам, и будут пристально оценивать выступление.
- Страх выглядеть нелепо, смешно или не соответствовать данной ситуации либо публике.

Еще одна причина невыученный материал. И последняя – агорафобия или боязнь толпы. В отличие от боязни людей, о которой написано выше, этот страх глубже, и люди даже не осознают, что боятся именно большого скопления людей и страдают таким видом фобии.

Разобравшись в источниках формирования фобии к сценическим выступлениям, нужно в первую очередь убедить самого себя в том, что этого страха нет, что мы зря начинаем волноваться. «Нам нечего бояться, кроме самого страха» - сказал Фр. Рузвельт. А Сенека произнёс: «Отдели смятение от его причины, смотри на само дело – и ты убедишься, что в любом из них нет ничего страшного, кроме самого страха» Главный момент на пути преодоления страха, который нужно

осознать и прочувствовать – публичное выступление – это возможность проявить себя с лучшей стороны. Оценить самому свои навыки работы с аудиторией. Многие люди, уверенно и с радостью выступающие на сцене, относятся к выступлению не как к экзамену, а как к возможности подарить публике радость от встречи с прекрасным, как к удаче ещё раз показать чего они достигли за определённый период. Неудачные выступления бывают у всех, даже у очень известных артистов, но они на этом не зацикливаются. Такие выступления рассматриваются мастерами как материал, который необходимо доработать или переработать.

Бесстрашная публичная речь или свободное исполнение — ключ к вашей уверенности в себе. Тренируя навыки перед другими людьми, вы доводите действия до автоматического выполнения, и со временем перестанете чувствовать дискомфорт при общении с людьми. Резюмируем полезные аспекты, которые можно получить от выступлений на сцене:

- Опыт общения с большой аудиторией, который поможет развить коммуникативные навыки.
- В процессе подготовки, вы углубите свои знания и укрепите память, связанные с выступлением.
- При постоянных выступлениях даже на небольших площадках, вас могут заметить влиятельные деятели, что может оказать вам услугу в будущем.
- При правильной подготовке к концертам в скором времени ваше исполнение произведений станет уверенным и раскованным.
- Впервые почувствовав себя уверенным перед публикой, вы поймете, что и в жизни стали намного раскрепощённой, а фобия, преследующая вас, отступила.
- Вы можете подарить публике прекрасную возможность встретиться с искусством.

Вы можете убедить себя в том, что публичные выступления полезны, и ваша фобия частично отступит, но волнение никуда не денется. Не нужно с ним бороться, оно должно быть, чтобы публика получила от вас отдачу. Другой вопрос, что страх нужно контролировать и знать верные пути его преодоления, а творческое волнение естественно и даже необходимо в небольшой степени. Ведь если вы будете сильно нервничать, то это испортит ваше выступление. Рассмотрим советы, которые помогут вам управлять своей боязнью к выступлениям.

Факторы, приводящие к страхам.

К страхам приводят многие факторы, которые стимулируют негатив внутри нас. Это и плохое физическое самочувствие, неудобное время для выступления, неудобная или тесная одежда, обувь, отсутствие кого-то из поддерживающей стороны, незнакомая публика, да и многое другое. Но самым большим основанием для страхов является собственный негативный опыт.

Наш организм очень хитрый. Он, зная, что ему предстоит серьёзное испытание, выдаёт нам «причины» по которым мы могли бы НЕ проходить данное испытание в виде недомоганий, различных «случайностей» таких как подвёрнутая не вовремя нога, забытые ноты, паспорт, внезапное повышение давления и т.д. Это происходит тогда, когда человек придаёт выступлению слишком большое значение, равное смерти (пусть даже моральной) или провалу выступления - «изгнанию из рая спокойствия». Тогда наше подсознание выдаёт нам защитную реакцию в виде разных причин, чтобы это мероприятие не произошло, либо мы смогли отказаться от него. Но стоит нам один раз потворствовать этому и данный эффект закрепится надолго. Следовательно, необходимо просто не обращать внимания на данные «истерички» организма. Чаще страхи тела появляются у людей с заниженной самооценкой или неуверенностью в себе как исполнителя или просто человека. Это состояние и проявляется в различных «хитростях» мозга в виде болей, повышением температуры, тремора в руках, ногах и животе, в сжатых челюстях, медвежьей болезни, тошноте и т.д. Чтобы это убрать, надо работать над мотивацией выступления, отношением к нему, не как к испытанию, а как к радостному воплощению мечты, для которой вы сделали всё, что могли.

Мотивации к победе над страхами.

Все артисты различаются между собой характером, темпераментом, уровнем мотивации и волевыми качествами. Эти личностные черты, безусловно, только отчасти влияют на способность адаптации к публичному выступлению. Ведь удачный выход на сцену каждого всё равно зависит,

прежде всего, от готовности и от желания играть, а кроме того от прочности сценических навыков (проще говоря – опыта).

Каждому артисту нужно научиться готовить себя к выступлению, научиться легко входить в оптимальное концертное состояние – такое состояние, при котором страх и волнение не портят выступления. В этом ему помогут как долгосрочные, постоянные меры (например, спортивные тренировки), так и конкретные локальные меры, к которым прибегают непосредственно перед выходом на сцену (например, особый режим концертного дня). В процессе профессионального развития музыканта важно поддерживать тонус мышц в хорошей форме. Для этого надо заниматься спортом: подойдут такие виды, как бег и плавание. Хорошее самочувствие и работоспособность, иначе говоря, тонус позволяет быстро воссоздать особое ощущение родства с клавиатурой, смычком, грифом или мундштуком и избежать любых проявлений вялости в процессе игры

Умственная и эмоциональная подготовка к предстоящему концерту помогает преодолеть волнение музыканта перед публичным выступлением на сцене. Есть специальные психологические упражнения – они не славятся ни популярностью, ни эффективностью, в среде музыкантов их считают слишком формальными, тем не менее, некоторым они могут помочь, поскольку разработаны профессиональными психологами-тренерами. Попробуйте!

Работа над дыханием.

Состояниями физического тела можно управлять достаточно просто, например дыханием. Несколько очень глубоких вдохов и выдохов освободят от напряжения в мышцах. Но иногда при этом появляется «пустота» в голове, Поэтому надо делать только 3-4 вдоха и выдоха. При этом вдох должен быть длинным, а выдох коротким и резким. Это упражнение можно проделать за 1-2 минуты до выхода. В общем, хороши различные упражнения на погружение в себя или с концентрацией на некий объект, который не связан со страхами тела и предстоящим выступлением. Например, можно сосредоточиться на каком-то предмете на сцене и фиксировать внимательно - какого он цвета, сколько весит и т.д.

Электрическая составляющая.

Любое состояние организма имеет определённую энергетическую и электрическую составляющую. Да да! Электричество тоже участвует в этом процессе. Например: во время волнения вы можете почувствовать, как при соприкосновении с другими людьми между вами пробегает искра. Это естественно, так как в это время в человеке накапливается статическое электричество. Его надо сбросить. Как? Кроме антистатиков существует простой способ, о котором говорили ещё наши предки. Помните: «возьми с собой горсть родной земли, - она тебе поможет, когда будет трудно»? Тканевый мешок с землёй просто снимает статическое электричество, и ощущение нервозности уходит. Наши предки были мудрыми людьми, но не объясняли действия с точки зрения науки.

Уверенное знание материала.

Творческое волнение и страхи имеют разную природу и поэтому организм на них по-разному реагирует. Основным страхом обычно является страх невыученного материала или страх, что не справишься (со своим волнением, со своим телом, со своими руками, со вниманием публики и т.д.). Естественно, что здесь может быть только одна рекомендация – учите материал и репетируйте («обкатывайте» своё выступление). Слушателями или зрителями могут быть кто угодно: родители, друзья, сокурсники. Неплохо устраивать благотворительные концерты где-нибудь там, где вас не знают, но относятся благожелательно или безразлично. Ещё лучше, если вы снимите своё выступление на видео или аудио носитель и позже прослушаете или просмотрите его для анализа того, что получилось(обязательно зафиксируйте положительные моменты) и что надо изменить(при этом эмоции не должны быть негативными, так как ещё есть время на изменения, может быть даже в программе). Это обязательно перед ответственным концертом, который важен для вас.

Отношение к публике.

Немаловажным фактором является и отношение к публике. Часто исполнитель, особенно начинающий, представляет себе публику как оценщика его творчества, который может его «приговорить» к безвестности, к тому, что он будет не нужен в дальнейшем, то есть слушатели для

него это «вершители его судьбы». Как правило, это имеет право быть только на официальных экзаменах или конкурсах, но не на обычных концертах. И показателем этого является то, что «бисы», как правило, играют легче и спокойней, так как основное испытание уже позади. Кто из исполнителей думает о том, что 50% пришедших на концерт в антракте обсуждает кто кого видел, кто с кем общается, кто из знакомых болеет и как они живут. Важно для нейтрального и спокойного отношения к выходу на сцену молодого исполнителя часто выступать не на «оценочных» концертах, типа академических, а на вечерах, для друзей и т.д. Необходимо понять кого вы боитесь, чего вы боитесь, откуда или от чего начинается состояние страха, убрав причину нервозности.

Негативный зритель.

Что делать, если волнение не отпускает в самом начале выступления или презентации? Смотришь на зал – и встречаешься взглядом с тем самым «трудным» слушателем, которому все равно. Позевывает, смотрит на часы, руки скрестил на груди... Неопытные артисты продолжают смотреть именно на это лицо, высасывающее из них энергию. Секрет прост: смести взгляд на тех, кто в данный момент позитивно настроен, кивает, улыбается, поддерживает. Может быть, это друзья, знакомые или просто те люди, с которыми вы успели переговорить ДО начала выступления. Несколько минут – и весь зал у твоих ног. Истинно так. Недаром говорится: «Чаще смотрите в глаза людей, которые вам дороги. В них вы найдете ответ». Опытный оратор и артист ищет ответ в глазах благодарных слушателей. Заведите привычку приводить на концерт своих «фанов» или просто хороших друзей. Для них и выступайте.

Мы боимся публики, ибо: «Они такие значимые (профессионалы, богатые, опытные и т.д.)». Мы боимся выходить на публику, ибо: «У меня мало опыта, я знаю меньше них, я такой маленький человек перед этими великими людьми». Мы боимся самого выступления, ибо: «Это тааааааакое важное-важное-важное-важное-важное-важное событие для меня!». И на тройной замок значимости запираем всяческую возможность успешно, достойно и с удовольствием выступить на сцене. Почему? Потому что завышаем значимость события, значимость слушателей и занижаем свою. Прием осуществляется в три простых шага: повысить свою значимость, понизить значимость аудитории (это не презрение, а нейтрализация значимости), понизить значимость события.

Кем я могу себя представить? Произнесите внутри себя фразу: «я захожу в зал – и ВСЕ меня слушают оочень внимательно!» А кем я могу быть в этом случае: Да-да, полезно представить себя... королевой английской, принцем Уэльским, президентом или Рихтером в конце концов. Неважно кем – главная идея: Я важнее! Потому, что пришли слушать МЕНЯ!

Кем я могу представить публику? Внутренняя фраза-тест: «Они такие милые, родные». Загадка-вызов: «Кто они?» Скорее всего дети. В 100% случаев на всех проводимых выступлениях люди дают этот вариант. Дети любят слушать. Внимать. Интересоваться. Смеяться легко и непринужденно. В каждом из нас, самом серьезном и бизнесовом, лощеном и дорогом, упитанном или стройном – живет ребенок! Используем этот образ и впредь не будем бояться публики!

Часто говорят, что солнце светит счастливым. Но оно также беспрестанно светит и тем, кто что-то не доделал, что-то провалил, не очень хорошо выступил. Оглянитесь вокруг: что страшного произойдет, если вы выступите из рук вон? Кто-то умрет? Одичает? Погаснет солнце? Нет же. Так не бойтесь идти вперед, предварительно снизив значимость, и быть довольным собой и жизнью! Помните, что у любого человека могут быть «неудачные дни».

Обуздайте свой страх. И, наконец, получайте удовольствие на сцене!

Переписывание сценария.

Возможно необходимо «переписать сценарий в +». Если публика действительно настроена враждебно, а это бывает когда играешь заменяя очень известного исполнителя или выступающего. Неприятно. Так зачем рисовать в голове самые худшие сценарии выступления. Естественно, что в таком варианте развития происходящего, необходимо немного времени перед выходом на сцену.

Наилучшим образом помогают снять волнение именно позитивные сценарии. И мы используем технику «перевертыша» с ног на голову:

«Я вышел на сцену. Все аплодировали МНЕ. Глаза их сияли. Слушатели внимали, затаив дыхание. Я исполнил всё с блеском, давая много даже для профессионалов. По залу пробежал шепоток восхищения, когда я закончил выступление и. Ура! Блеск! У меня все получилось!»

Всё это надо себе представить и даже мысленно услышать аплодисменты.

Переключение внимания в этом случае очень важный фактор для изменения вектора энергии в более позитивную сторону. Есть очень простой приём переместить фокус на позитивную сторону выхода на сцену. К слову «страшно» надо добавить слово «интересно» или «приятно». Получается «страшно интересно» и «страшно приятно» но это сработает только в том случае, если повторяете эту формулу несколько дней подряд с работой над ощущением изменения чувства страха на чувство уверенности. Наш мозг, оказывается, не различает настоящее и придуманное. Это хорошо понятно, когда мы смотрим кино и наши эмоции (при том, что мы знаем, что это актёры и никто на самом деле не умирает) зашкаливают при виде каких-то душераздирающих или радостных сцен. Зная это, мы можем пользоваться данными особенностями мозга.

Стоит обратить внимание на то, что приведенные здесь сценарии описаны как случившееся. Можно проговаривать в настоящем (Я выхожу на сцену...) и будущем (Я выйду на сцену...), но эффект от того, что вы просто бесстрастно фиксируете будущий успех как свершившийся факт – неизмеримо выше! Прорисовав подобный позитивный сценарий, вы тем самым уже запускаете механизм успешного публичного выступления. И делаете первый шаг на сцену.

Физическое состояние организма.

Зная своё состояние здоровья, стоит провести профилактические мероприятия перед выступлением заранее, а не в день выступления. Категорически нельзя принимать в день выступления никаких новых лекарств, так как неизвестна реакция организма на них. Особенно это касается успокоительных. Обязательно прочтите перед применением нового лекарства аннотацию и обратите внимание на побочные действия. В них не должно быть заторможенности реакции и влияния на мышцы.

Необходимо следить за питанием перед выступлением, так как некоторые продукты приводят к неприятным эффектам в организме, а их желательно избегать, чтобы не было неприятностей перед и во время выступления.

Нельзя в день выступления принимать мочегонное. Оно сгущает кровь и делает работу кровеносной системы более сложной. В этой ситуации сердце может дать в момент стресса сбой или начать работать в усиленном режиме, что даёт ощущение нервозности. Мочегонное можно принимать только накануне. Да при этом ещё и принять что-то кроворазжижающее.

Не желательно выступать в новой одежде или обуви, особенно неудобной, так как это может привести к неожиданностям. Лучше выходить на сцену в удобной, добротной уже проверенной хотя бы один раз одежде и обуви потому, что это не отвлекает от творческого процесса.

Желательно, чтобы первое произведение было таким, в котором исполнитель полностью уверен и не надо отвлекаться от творческого процесса на боязнь огрехов.

«Приёмчики».

Большую роль в наших состояниях играет дыхание. Оно может успокоить организм, охладить возбуждённый мозг. Есть несколько типов упражнений для этого: «золотое дыхание», «суставное дыхание», «дыхание моря» и т.д. Существует несколько психологических практик, с изменением бета –решения на альфа- решение, медитации, стрессотерапия, смена доминанты, погружение в состояние спокойствия. Не все приёмы можно описать в одной статье.

Несколько очень глубоких вдохов и выдохов освободят от напряжения в мышцах. Но иногда при этом появляется «пустота» в голове, Поэтому надо делать только 3-4 вдоха и выдоха. При этом

вдох должен быть длинным, а выдох коротким и резким. Это упражнение можно проделать за 1-2 минуты до выхода. В общем, хороши различные упражнения на погружение в себя или с концентрацией на некий объект, который не связан со страхами тела и предстоящим выступлением. Например можно сосредоточиться на каком-то предмете на сцене и фиксировать внимательно какого он цвета, сколько весит и т.д.

Помните, что любая ментальная и нервная перегрузки снимаются физическими упражнениями (начиная от прогулки, походов на дальнее расстояние и кончая фитнесом или танцами, колкой дров, физическим трудом, наконец). Очень эффективно действуют несколько физических упражнений за минуту до выхода на сцену такие как приседания, энергичные повороты туловища в разные стороны, взмахи и резкое опускание рук и любые, которые расслабят именно ту часть тела, лица, шеи и т.д., которая напряжена.

Волнение перед выступлением(вы помните, что оно отличается от страха) – это нормальная реакция организма. При этом оно способствует усиленной работе мозга. А как только оно пройдет, вы испытаете моральный и физический подъем, и справитесь с задачей самым наилучшим способом. Многие исполнители говорят о том, что после концерта они бы могли дать ещё один концерт, причём с удовольствием! Нет таких людей, которые абсолютно не волнуются. Даже знаменитости признают, что испытывают волнение перед выходом на сцену. Главное заключается в том, как вы сможете справиться с волнением.

Преодолеть боязнь выступлений помогут и следующие несколько упражнений и психологических приемов, которые вы можете использовать в нужный момент. **Помните при этом одно, что все эти приёмы и техники хороши, если вы их «прошли» на репетиции!**

Ещё несколько приемов:

1. Не волноваться перед выступлением поможет осознание того, что вы досконально владеете материалом. Несколько раз мысленно или вслух повторите текст: "Я все знаю. Я потратил (а) очень много времени на подготовку. У меня нет причин для волнения". Текст можно менять в зависимости от ситуации, главное – ваш настрой, который подарит вам уверенность.
2. Для того, чтобы все прошло гладко старайтесь тренироваться или: репетируйте своё выступление перед зеркалом или (что еще лучше) в присутствии близких друзей, которые не вызывают у вас чувства страха, делайте запись, для последующего анализа.
3. Если вы почувствовали приступ паники прямо во время выступления, то выручить вас сможет дыхание. Все, что нужно сделать, чтобы почувствовать себя увереннее – дышать спокойно и глубоко. Сделайте глубокий вдох и такой же спокойный выдох, вы почувствуете, как во время дыхания задействованы мышцы живота. Старайтесь дышать так на протяжении всего выступления (очень помогут заблаговременные тренировки). Не применяйте этот метод, во время важного выступления, если не попробовали его на репетиции!
4. Замечательно, если у вас есть возможность немного "привыкнуть" к месту выступления. Походите по аудитории (залу, сцене) в которой вы будете выступать, заранее определите маршрут, по которому будете двигаться (если необходимо). Такая подготовка обязательно поможет вам при выступлении.
5. Постарайтесь внушить себе, что ваша аудитория – это точно такие же люди, и они будут только рады, тому, что вам все удастся. Поверьте в то, что никто не настроен к вам враждебно. Наоборот, ваша аудитория – ваши преданные слушатели.

Но помимо перечня действенных приемов, которые действительно стоит применять в стрессовой ситуации, существует ряд весьма сомнительных техник, от которых лучше отказаться. Итак, ниже приведены примеры того, что не стоит делать.

- Не стоит представлять себе, будто в зале никого нет. В этой ситуации любой неожиданный звук из зала может вас выбить из колеи. Точно также не нужно воображать зрителей в неприличном виде (такое тоже кое-кто рекомендует) От страха такие фантазии не избавят, а конфузы гарантируют. Вы можете начать хихикать или ещё что-нибудь

- Пить успокоительное в день концерта тоже не нужно. Седативный эффект препаратов может сказаться и на скорости вашей реакции, и на работе других систем организма. Страх и нервозность уйдут, но их заменят проблемы иного рода (о качественном выступлении говорить не приходится) а если и применять, то зная, как данный препарат действует конкретно на ваш организм.
- Не стоит принимать алкоголь перед выступлением так как он не только расслабляет, но и снижает концентрацию внимания и замедляет реакции.
- Шутить. Многие уверены, что шутка – лучший способ скрыть страх или неловкость. Это действительно так, но шутка должна быть уместной и соответствующей. Если вы не уверены в своем юмористическом таланте, лучше не рискуйте. Вас могут неправильно понять.

Уделите должное время подготовке к выступлению. Не нужно думать, что это единственное ваше выступление на сцене. Наоборот, чем больше, человеку приходится выступать на публике, тем больше он понимает насколько важно прорепетировать каждый шаг, чтобы чувствовать уверенность на сцене. Условное правило: 1 минута выступления равна 5-6 часам работы над произведением. Великий древнегреческий автор Эзоп говорил: «Даже страх смягчается привычкой»

Бесстрашное публичное исполнение должно идти без суеты, чтобы дыхание оставалось ровным. Если будете торопиться, зрители подумают, что вы хотите как можно скорее избавиться от дискомфорта выступления. Оставьте паузы в дыхании как будто так и было задумано, иначе создастся впечатление, что вы что-то забыли или ужасно торопитесь.

- Вы должны заранее знать перед какой аудиторией выступаете. Какая программа их заинтересует, что они ожидают от этого выступления – учитывайте это при подготовке, чтобы зрители были вовлечены в процесс. Любую программу можно подать так, чтобы это было актуально для аудитории.
- Для создания комфортной атмосферы для себя и для аудитории, задайте перед началом выступления состояние аудитории тем, что просто улыбнитесь или кивком головы поприветствуйте людей в зале.
- Поменяйте менталитет и представьте себе: как должен звучит ваш голос, как будет звучать инструмент и т. д., вы начинаете менять страх на творческое волнение. Попробуйте услышать мысленно первую фразу того, что будете исполнять. Такая установка поможет справиться с беспочвенной фобией.

Если применять вышеперечисленные советы слишком поздно – выступление уже на носу, а фобия не дает вам покоя, и вы не можете от неё избавиться, то воспользуйтесь следующими приемами:

- Расслабьтесь. Когда организм напряжен невольно хочется сжаться и не быть в центре внимания. Расслабьте тело, чтобы не подкреплять психологический дискомфорт физическим напряжением.
- Нужно избавиться от любого дискомфорта (согреться, сходить в туалет, вытереть пот и т.д.). Обязательно нужно освободиться: расслабиться (расслабить тело и лицо), опустить плечи, затем выпрямить осанку. До этого нужно проверить, всё ли в порядке с концертным костюмом и причёской (мало ли – отстегнулось что-нибудь).
- Когда вас объявляют – нужно зажечь улыбку и взгляд! Теперь осмотритесь – нет ли каких-нибудь препятствий (ступенька, потолок и т.д.), и легко и просто выходите к своей публике! Она вас уже заждалась!
- Подойдите к краю сцены, один раз смело посмотрите в зал, только один раз улыбнитесь публике, постарайтесь рассмотреть кого-нибудь. Теперь усаживайтесь (или вставайте) поудобнее, представьте себе ключевые такты (чтобы взять нужный темп), приготовьте руки и начинайте.
- У страха перед сценой тоже есть положительная сторона, тревога указывает на то, что музыканту важен результат своей игры. Уже осознание этого факта помогает многим юным дарованиям держаться достойно.

- Ваша поза на сцене должна быть уверенной и спокойной. Это позволит кровообращению лучше циркулировать, доставлять в клетки мозга больше кислорода, вы станете меньше волноваться.
- Важно нормализовать дыхание, чтобы организм не был в стрессе. Для этого сделайте вдох, досчитайте до 4-х, затем резко выдохните. Повторите 10 раз.
- Если вы чувствуете, что перед вашим выступлением голос срывается от волнения, заранее сделайте речевую гимнастику. Рассказывайте что-нибудь не открывая рта. Проговаривайте буквы как можно чётче и выразительнее. Такое упражнение расслабит мышцы лица и гортани и поможет справиться с волнением. Возьмите с собой воду.
- Если публичное исполнение сопровождается дрожью в коленях, то попробуйте мысленно направить на них внимание. Или обманите мозг, и осознанно заставьте коленки дрожать. После этого дрожь часто прекращается. Это лучше проделывать перед началом выступления.
- Смотрите в глаза доброжелательно настроенным слушателям, чтобы поддерживать с ними контакт. Лучше это сделать перед началом исполнения. Так вы покажите, что выступление направлено на их интерес и отдачу.
- Если вы сделали ошибку, верным решением будет не акцентировать на ней внимание, и продолжать выступление. Важно уметь концентрировать внимание на главном. Если вы лаконично опустите допущенную погрешность, никто из слушателей её даже не заметит. Ну, конечно, не на академ. концерте.
- Если у вас дрожат руки, то перед выходом на сцену надо очень сильно сжать кулаки и прижать руки сильно к телу примерно на 30 секунд, а потом встряхнуть руки от плеча.
- Для снятия любых зажимов в теле, которые мешают нам здраво мыслить и нормально говорить, полезно еще сильнее дать нагрузку, а затем расслабиться. Поэтому напряжение-расслабление крупных групп мышц (икры, колени, бедра, ягодицы, живот, спина, грудь, плечи, шея, лицо – и сбросили!) будет как нельзя кстати. Можно поприсесть или поотжиматься за сценой, широко зевнуть. Сделайте хорошие «потягушки». Они расслабляют многие мышцы тела.
- Иногда создаётся вокруг атмосфера сгустившегося напряжения. Нужна энергетическая зарядка, которую может выполнить любой. Расставьте ноги на ширине плеч, почувствуйте, как снизу вверх восходит поток энергии земли, протекает сквозь ваше тело и фонтаном вырывается наружу. Точно так же представьте, как нисходящий поток энергии неба пронизывает вас сверху вниз и вытекает фонтаном внизу. Поймите так некоторое время. Впитывая энергию, которая сбрасывает зажимы. Соедините энергию фонтанов вокруг себя, уплотните мысленно.
- Если дыхание становится прерывистым, то закройте глаза и представьте перед собой легкий теннисный шарик. Вдох — и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох — и шарик так же плавно опускается вниз. Когда мы тревожимся или боимся, шарик либо замирает в одной точке, либо двигается быстро, скачками. Если мы спокойны, уверены в себе, шарик движется плавно, ритмично. В ситуации тревоги, страха надо добиться, чтобы шарик двигался именно так.
- Сделайте три медленных глубоких вдоха полными легкими, задержите воздух на несколько секунд и выдохните. Вы почувствуете спокойствие, потому что сердце уже не будет выпрыгивать из груди, а мозг наполнится кислородом.
- Люди боятся не самого выступления, а осуждения слушателей. Чтобы заинтересовать их, смотрите им в глаза. Не каждому, а поделите аудиторию на три части, уделяя одинаковое внимание каждой из них. Когда вы увидите, что вас слушают, вы ощутите уверенность в собственных силах. Смотрите только на доброжелательных представителей публики

Я намеренно привожу примеры очень разных упражнений на различные виды страхов, так как необходимо выбрать тот приём, который подходит именно вам.

Ещё один вариант борьбы со страхом. Познакомьтесь с ним. Представьте его и мысленно поприветствуйте («Эй, привет, блоха! Ты совсем маленькая, хоть и неприятная!»). И не боритесь, а просто отпустите. В этом приёме именно мы навязываем страху свою систему поведения. Именно МЫ играем с ним. Не боремся, а просто позволяем ему спокойно уйти из тела. Если еще с детства тебя цепляли эти слова: «Я не справлюсь! Не смогу! Опозорюсь». (Скольким людям эти внутренние

фразы-паразиты портили жизнь!), то надо переформировать фразы и освободить место для новых мыслей. Необходимо их переделать с точностью до наоборот:

Я смогу!
Я сделаю это!
Я самый лучший!
У меня все получится!
Я - харизматичный исполнитель.
У всех получается. И у меня получается!
Все будут мне аплодировать!

Крылатые фразы:
Смелым судьба помогает.
Счастье всегда на стороне отважного.

Такие внутренние фразы стоит прокручивать в голове перед выступлением, перед выходом на сцену и даже во время него. Название аффирмация как нельзя лучше отражает суть приема. То affirm по-английски означает «утверждать». Эти позитивные утверждающие фразы помогут вам настроиться на волну успеха и выступить блестяще. Создайте копилку лучших аффирмаций для себя!

Наше тело помнит приятные моменты, связанные с этими и десятком других жестов! Наше тело словно форма для эмоций, которые мы можем вызвать в нужный момент, используя те или иные жесты. Вот некоторые идеи подобных:

- Рубануть рукой воздух как шашкой.
- Зафиксировать руки в районе груди с крепко сжатыми кулачками (На счастье, мол).
- Криком «Ххха!» выбросить руку вперед (или вверх), затем вторую – и поочередовать так несколько раз.
- Приосаньтесь, наденьте т.н. «корсет уверенности»: распрямите плечи, голову поднимите вверх, на лице улыбка. Пойдите так несколько минут. И в бой!

Настроиться на положительные эмоции можно также с помощью мимики. Среди лучших даосских техник встречается очень простое и действенное упражнение: «Смеющийся цигун»: начните улыбаться себе в зеркале (минимум минута), затем рассмейтесь весело (даже если не хочется), усильте смех, позвольте ему быть утрированным (минут 5), закончите упражнение на легкой улыбке, которая теперь не сойдет с вашего лица до конца дня! Эта техника как минимум принесет вам хорошее настроение, как максимум – блестящее выступление.

В дальнейшем вы даже не будете контролировать процесс – хорошее настроение приходит с каждым новым днем. И, конечно, с каждым новым публичным выступлением!

А теперь индивидуальная работа и советы.

Попробуйте выполнить следующее упражнение: вспомните свое предыдущее выступление, сосредоточьтесь на звуках, деталях, почувствуйте изменения в вашем организме. Подумайте с кем и чем связано ваше волнение: с самим собой или со слушателями. Далее работу постройте по тем направлениям, которые вызывали у вас проблемы.

Прежде всего, сосредоточьтесь на том, что за допущенные ошибки вас не уволят с работы и не посадят в тюрьму, не убьют, если предположить, что это - самое страшное.

Определите какой тип проблемы у вас присутствует и занимайтесь конкретно им. Постарайтесь проделать все рекомендуемые упражнения по «своему страху» Всё остальное принимайте как советы.

Представьте себе одного из хороших знакомых слушателей, поставьте на его место себя и подумайте, что он ждет от вашего выступления, в чем нуждается и чем заинтересуется. Представьте его позиции: что будет непонятным, неинтересным, а что может его захватить.

Предусмотрите потребности ваших слушателей, какие эмоции они должны получить в каком месте и это поможет наладить продуктивное взаимодействие.

Во время выступления необходимо установить зрительный контакт с понравившимся вам слушателем. Это поможет удержать внимание слушателей, следить за реакцией на ваше исполнение. Помните, что надо приглашать на концерт людей, которые к вам хорошо относятся.

Перед выступлением попробуйте заняться визуализацией. Представьте себе в деталях ваше идеальное выступление: как будете выглядеть, как играть, как себя будут вести слушатели. Сценарий должен быть выстроен в позитивном ключе. Постарайтесь почувствовать радость и удовлетворение от прекрасно сделанной работе.

Подумайте, какие произведения лучше исполнить «на бис» вызвав интерес у аудитории. Манеру выступления выберите комфортную для аудитории. Тип поведения «непризнанного гения» может раздражать слушателей.

Позаботьтесь о своем внешнем виде. Взлохмаченный исполнитель с кругами под глазами после бессонной ночи, в мятой одежде вызовет лишь жалость. Одежда должна быть комфортной, аккуратной, лучше в классическом стиле. Макияж у женщины желательно должен быть естественный, мягкий. При выборе украшений учитывайте уровень доходов вашей аудитории и социальный статус.

Если перед выступлением вы все же почувствовали волнение, погуляйте 5 минут, пройдитесь быстрыми шагами.

Во время выступления по стойте, выпрямив руки по бокам, почувствуйте, как напряжение «утекает» в пол, пошевелив при этом кистями.

Хорошо проверенный прием – глубокое дыхание. Подышав несколько минут, вы почувствуете, как ваш организм «проветрился» и расслабился.

Используйте любую возможность участия в различных мероприятиях. А ваша подготовка, доброжелательность и естественность будут залогом ваших успешных выступлений. Воспринимайте ближайшее пусть даже неожиданное выступление не как обузу, а как подарок судьбы. Готовьтесь к нему так, как будто ждете один из самых приятных моментов в жизни. Тренируйтесь у зеркала, запишите своё исполнение на смартфон. После каждого прослушивания вы будете становиться все увереннее.

Не думайте о том, чтобы понравиться всем. Делайте акцент на собственной компетентности и находчивости. Чтобы не попасть впросак, готовьтесь к выступлению заранее. Это, пожалуй, наиболее действенный способ из всех предложенных выше.

Старайтесь не только перед концертным выступлением заниматься физическими нагрузками, но ввести их как постоянную составляющую вашего режима дня. Помните, что эмоциональное и ментальное напряжение снимается только физическими нагрузками. Если абонемент в тренажерный зал, занятия йогой, пешие прогулки станут постоянными, то и постоянно будут сниматься эмоциональное и ментальное напряжение. Соответственно накапливаться негатив не будет.

Рекомендации.

Высыпайтесь. Для того чтобы меньше волноваться, нужно больше отдыхать. Если вы не выспались, у вас больше шансов поддаться волнению. Когда вы чувствуете себя свежим, вы менее раздражительны и несдержанны. Хороший сон поможет быстрее прийти в нормальное состояние.

Чаще смейтесь. Во время смеха вырабатываются эндорфины. Ученые доказали, что именно эти гормоны отлично снимают напряжение. Если вы сильно волнуетесь, попробуйте вспомнить что-нибудь смешное, что-нибудь, что сможет порадовать вас. Волнение в таком случае немного спадет.

Занимайтесь спортом. Во время спорта тоже вырабатываются эндорфины и снимается нервное напряжение. Заставьте свое тело работать, и волнение исчезнет само собой.

А артист не должен обманывать своего зрителя и слушателя. Он должен, прежде всего, наполнить смыслом своё выступление – в этом могут помочь и посвящение, и предварительное объяснение публике концепции произведения. Можно обойтись и без прямого выражения всего этого: главное, чтобы смысл существовал для исполнителя.

Часто мысли произведения, правильно поставленные художественные задачи, внимание к деталям некоторым артистам вообще попросту не оставляют места для страха (некогда думать о риске, некогда думать о возможных неудачах – есть время думать только о том, как сыграть лучше и как точнее передать свои и композиторские идеи). Мастера сцены советуют...

Поведение музыканта в последние часы перед концертом важно: оно не предопределяет успех выступления, но влияет на его комфорт! Все знают, что, прежде всего, необходимо полноценно выспаться. Важно спланировать режим питания таким образом, чтобы пообедать заранее, потому что ощущение сытости притупляет ощущения. С другой стороны, музыкант не должен быть обессиленным, усталым и голодным – музыкант должен быть трезв, активен и восприимчив!

Надо ограничить время последней репетиции: последняя техническая работа должна совершаться не в день концерта, а «вчера» или «позавчера». Почему? Потому, что результат работы музыканта проявляется только на второй или третий день (должна пройти ночь) после занятий. Репетиции в день концерта возможны, но не очень трудоёмкие. Репетировать в новом месте выступление нужно обязательно (особенно пианистам).

Расслабляйтесь. Закройте глаза, глубоко вдохните воздух, постарайтесь ни о чем не думать. Представьте шум моря или пение птиц. Посидите так 5 минут. Дайте своему мозгу и нервной системе небольшую передышку.

Правильно питайтесь. Откажитесь от кофеина и большого количества сахара. Но перед выступлением шоколад не помешает.

Идите навстречу своим страхам. Довольно часто волнение у людей вызывает именно страх. Чтобы избавиться от него, нужно встретиться с ним лицом к лицу. Ищите свои страхи и безжалостно избавляйтесь от них. Будьте оптимистом. Всегда думайте о том, что все обязательно будет хорошо. Позитивный настрой уже большой шаг на пути к успеху. Обратите внимание! Постоянное волнение может вызвать стресс. Перед академическим концертом можно провести мини-концерт в классе перед одноклассниками или друзьями.

Выйдя к зрителям, первое, что вам необходимо сделать – это признать, что зрители не могут знать, как вы себя ощущаете в данный момент. Если вы волнуетесь или нервничаете, зритель об этом не знает. Не думайте также, что публика может заметить наличие у вас таких ощущений. Эти мысли заставят вас нервничать по-настоящему. Если вы хотите выглядеть уверенно, чтобы зритель в этом не сомневался, стойте прямо и расправьте плечи,

Осознайте то, что только вы можете изменить свое отношение к своему страху. Ведь волнение выражает ваш страх того, что что-то пойдет не так, вы сделаете неверное движение, и т.д. Нужно осознать то, что вы можете управлять ситуацией и влиять на процесс.

Выясните, что именно вас пугает в этих обстоятельствах. Как только вы поймете, что именно вас пугает, то сразу же применяйте психологические приемы, чтобы успокоиться. Вспомните о том, что вас волновало и приводило в трепет год назад. Задайте себе вопрос – это так же волнительно для вас и по сей день или теперь вы уже не обращаете внимания на подобные мелочи. Осознайте, что о причине своего волнения вы не вспомните через несколько лет. Значит нет никакого смысла в том, чтобы так переживать сейчас..

Удачи вам! И побольше концертов!