

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩЕГОСЯ НА УРОКАХ МУЗЫКИ



Мороз Оксана Юрьевна,
учитель музыки
государственного
учреждения образования
«Средняя школа
№ 3 г. Новополюцка»

*Если стремление подавить
или искоренять эмоции в корне неверно,
то умение регулировать их проявление необходимо.*

С.Л. Рубинштейн

В статье рассматриваются психологические аспекты, связанные с публичным выступлением учащихся (игра на музыкальном инструменте). Представлены стороны соприкосновения данной проблемы исполнительского искусства и воспитания волевых качеств учащихся, необходимых каждому человеку в повседневной жизни. Вопросы, поднятые в предлагаемой статье, достаточно важны, так как психологический комфорт в момент выступления обеспечивает высокий уровень исполнения музыкального произведения. Автором отобраны наиболее действенные, высокоэффективные в практическом применении методики развития стрессоустойчивости учащихся.

Слово «стресс» прочно вошло в современный обиход. Наш век называют временем стрессов и страстей. Постоянно ускоряющийся темп жизни, огромный поток информации, всевозрастающие требования к современному человеку – все это не может не сказаться на формировании детской психики. Психотравмирующие факторы вызывают патологические отклонения в поведении детей. Это и агрессивные реакции, суицидальные попытки, отказ от притязаний, потеря перспективы, отчаяние, пассивность.

В свете этих тенденций наиважнейшими задачами педагога являются поиски путей воздействия на эмоциональную сферу ученика. Научить управлять своими эмоциями – это так же важно, как овладеть математикой, физикой, иностранными языками. Занятия музыкой как нельзя лучше подходят для решения этих задач. Музыкальное образование – это не только накопление неких полезных знаний, умений и навыков. Занятия музыкой способствуют развитию волевых качеств, воспитанию себя, своего ума, являются ключом к тому, чтобы не бояться перемен и всегда действовать сообраз-

но обстоятельствам, получая позитивный результат. Поведение и мышление детей, занимающихся музыкой, значительно отличается от поведения и мышления детей, занимающихся по стандартной школьной программе. Музыканты обладают целым рядом свойств, совместить которые в одном человеке порой бывает невозможно. С одной стороны, они эмоционально чутки и отзывчивы, а с другой – очень стабильны и их нелегко сбить с толку [1].

Успешность музыканта определяется не только его природными способностями, но и в значительной мере наличием у него сильной воли, под которой чаще всего понимают способность человека к преодолению препятствий как внешнего, так и внутреннего плана на пути движения к цели. Умение затормозить нежелательные импульсы и усилить те, которые представляются желательными, составляет суть волевого поведения. В наибольшей мере навыков волевого поведения требует деятельность в экстремальной ситуации. У музыканта такие ситуации чаще всего возникают в во время публичного выступления [2, с. 295].

Публичное выступление. Психологическая подготовка

Учащиеся с детства привыкают к тому, что выступление – это серьезное дело, за которое он несет ответственность перед слушателем, перед автором произведения, перед самим собой и своим педагогом. Как бы ни были велики психологические сложности публичного исполнения, они могут быть с успехом устранены, если ученик будет владеть соответствующими приемами и способами их преодоления. Во всем, что касается выступления – этого решающего момента в жизни исполнителя, особенно отчетливо сказывается индивидуальность ученика. Поведение на сцене, самочувствие во время исполнения, реакция на отношение аудитории – все это выявляется у каждого исполнителя по-своему. В зависимости от силы нервной системы каждый исполнитель в пределах собственного темперамента будет тяготеть к соответствующей манере поведения перед выходом на сцену. У сангвиника нервные процессы которого характеризуются сильными, подвижными и уравновешенными процессами возбуждения и торможения, предконцертное состояние будет переживаться, скорее всего, как оптимальное, то есть как «боевое возбуждение». У холерика, у которого процессы возбуждения сильнее процессов торможения, момент перед выходом на сцену может характеризоваться как «эстрадная лихорадка». Меланхолики и флегматики с их преобладанием тормозных процессов над процессами возбуждения будут тяготеть к состоянию апатии [2, с. 292]. Задача педагога – учитывая психотип ученика, точно подобрать методы воздействия на юного музыканта. Одни, чтобы раскрыться по-настоящему, в полную меру, нуждаются в изначальном расположении, благожелательности, одобрении. Другим такая тепличная атмосфера отнюдь не обязательна; для достижения оптимального концертного состояния им больше подходит строгий, требовательный тон общения.

Термин «медитация» не совсем привычен для музыкальной педагогики. Но многие приемы, помогающие подготовить ученика к публичному выступлению, основываются именно на элементах медитации. Медитация – состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение. Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению пси-

хических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека [3, с. 162].

Наиболее эффективные приемы подготовки к выступлению

Игра перед воображаемой аудиторией. На заключительных этапах работы, когда произведение уже готово, оно исполняется целиком от начала до конца с представлением, что выступаешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения. Повторные исполнения произведения с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение.

Медитативное погружение. Медитативное исполнение произведения с полным погружением в него сначала осуществляется в медленном темпе с установкой, чтобы ни одна посторонняя мысль в момент исполнения не посетила музыканта. Если только посторонняя мысль появилась в сознании, следует плавно вернуть внимание к исполнению, стараясь при этом не отвлекаться. Необходима предельная концентрация внимания на настоящем моменте. При фиксации внимания на слуховых ощущениях улавливаются все переходы звуков из одного в другой. Звуки как бы пробуются на вкус, твердость и мягкость, воспринимаются как окрашенные в различные цвета.

Ролевая подготовка. Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо ему известного музыканта, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека. При этом внутри неминуемо будет рождаться новое психическое состояние, в котором будут преобладать настроения уверенности и мажорного мироощущения. Способность через целенаправленное самовнушение к максимально полному и глубокому принятию новой роли является, пожалуй, высшим этапом психологической подготовки [2, с. 284].

Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердца своих учеников, то есть быть для них своеобразным психотерапевтом. Нет ничего более нелепого и психотравмирующего для юного музыканта, нежели вид собственного наставника, волнующегося до дрожи и в то же время призывающего к спокойствию и уверенности в своих силах.

Также, создавая благоприятные условия для развития стрессоустойчивости учащихся, учитель должен:

- всячески повышать самооценку, уверенность ученика в своих силах;
- поддерживать веру в доброжелательность окружающих;
- приучать ученика использовать самоприказы «Я должен это сделать!», «Я способен на большее!»;
- учить не отчаиваться и не успокаиваться в случае временных неудач. Оптимизм и вера в успех – залог успеха.

Нельзя не учесть того фактора, что при достаточно регулярных выступлениях организм адаптируется к сложным ситуациям и вырабатывается своеобразная привычка к стрессу. Его начинают гораздо меньше ощущать и фиксировать внимание на нем.

И в заключение хочется еще раз подчеркнуть значимость музыкального образования, способствующего раскрытию творческого потенциала, становлению личности, развитию воли и эмоциональной устойчивости. Преодолевая свои страхи и слабости на эстраде, учащийся становится сильнее, а значит, в дальнейшем он может чувствовать себя уверенным, найдет достойный способ действовать в предлагаемых жизнью обстоятельствах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сайт Тарногской детской школы искусств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.tarnoga.net.
2. Петрушин, В.И. Музыкальная психология: учеб. пособие для студентов и преподавателей / В.И. Петрушин. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 1997.
3. Педагогическая мастерская. Эффективный учитель / авт.-сост. О.М. Ольшевская. – Минск, 2010.