

Методы работы с обучающимися-вокалистами по преодолению страха публичного выступления

Лаптева Светлана Сергеевна,
педагог дополнительного образования высшей категории
МБУДО «ДЮЦ»

Для каждого ребенка выход на сцену представляет собой значимое событие, сопровождаемое эмоциональным напряжением. Даже артисты, обладающие высокой популярностью, испытывают волнение перед выступлением. Это состояние указывает на то, что человек, выходящий на публику, осознает важность восприятия себя зрителем и важность выполнения возложенных на него задач. Артист ожидает успеха и признания со стороны аудитории, поэтому испытывает волнение.

Цель научной статьи – обосновать рекомендации для педагогов по преодолению страха публичного выступления у обучающихся по направлению «вокальное творчество».

Важно провести различие между понятиями «волнение» и «страх».

Страх и волнение – два разных эмоциональных состояния, которые часто путают, однако они существенно влияют на процесс обучения и педагогическую деятельность.

Таблица 1. Основные различия волнения и страха

Критерий разграничения	Волнение	Страх
природа эмоций	предвкушение и подготовка к важному событию	защитная реакция на реальную или воображаемую угрозу
физиологические проявления	мобилизация сил, активность, готовность действовать	замирание, паника, желание убежать
влияние на результат	стимулирует концентрацию и помогает собраться	блокирует мышление и мешает действовать
целенаправленные действия	можно использовать как ресурс	требует специальных техник преодоления
методы работы	с волнением можно работать через подготовку и тренировку	со страхом можно работать через создание безопасной атмосферы и постепенное преодоление

Для педагога важно различать эти состояния, потому что понимание природы эмоции позволяет выбрать правильную стратегию поддержки обучающегося и может предотвратить развитие деструктивных реакций.

Для обучающегося умение различать страх и волнение помогает понять своё состояние и выбрать подходящий способ справиться с эмоциями. Также осознание разницы между этими состояниями способствует развитию эмоциональной компетентности.

Различение страха и волнения критически важно как для педагога, так и для обучающегося. Это позволяет эффективнее управлять эмоциональным состоянием, выбирать правильные стратегии поддержки и развития, что в итоге положительно влияет на качество образовательного процесса.

Волнение может активизировать артиста, делая его более выразительным, в то время как страх способен ограничить его движения и эмоциональное состояние.

Вспомним историю великолепного тенора, отца Лучано Паваротти.

Фернандо Паваротти был пекарем в бедной итальянской семье. У него был голос чище и мощнее, чем у сына, так признавал сам Лучано. Мужчина пел в церковном хоре, заволаживал всех вокруг, но страх выйти на публику сломал его мечту о сольных

выступлениях. Фернандо так никогда и не вышел на профессиональную сцену, выбрав тихую жизнь за прилавком. Только представьте: талант, который мог бы сиять, угас в тени. Лучано часто говорил, что отец вдохновил его на оперу, но эта история – напоминание: страх может украсть не только вашу карьеру, но и радость от пения.

Педагогу в своей работе необходимо использовать не только богатый профессиональный опыт, накопленный предыдущими поколениями музыкантов, но и современные достижения в области психологии и педагогики. Принимая во внимание индивидуально-личностные характеристики каждого ребенка, важно учитывать и особенности разных возрастных групп детей.

Так, для обучающихся младших классов (6–9 лет) выступление на сцене – это увлекательная игра, которая доставляет удовольствие. Маленькие дети, ощущая себя участником интересного события, полностью включаются в предлагаемую ситуацию. «У них ещё нет чётко сформированных критериев оценивания удачных и неудачных выступлений, то есть слабо развита система самооценки. При этом автоматизация игрового процесса, работа памяти, целостность восприятия носят достаточно устойчивый характер и мало зависят от внезапно возникших внешних факторов. Случайные «потери», встречающиеся у юных музыкантов, чаще всего обусловлены их неумением концентрировать свое внимание на деталях» [5, С. 89]. В итоге можно наблюдать относительно спокойное и уверенное поведение ребят этого возраста, даже если у них нет опыта выступления на сцене.

В возрасте 10–12 лет ребенок сам начинает задумываться о необычных состояниях во время концертного выступления. В этом возрасте ребёнок уже делает первые попытки к самоутверждению, появляется взыскательность к себе, способность к самокритике, восприимчивость к оценке окружающих. В результате процесс выступления становится более осмысленным. «Несмотря на то, что основной целью публичных выступлений у большинства детей является стремление к высокой оценке, в то же время умственные способности данной возрастной категории уже позволяют анализировать качество исполнения, соотносить творческий замысел с его реальным воплощением. Рассуждая о собственном эмоционально-психологическом состоянии, дети отмечают те или иные физиологические особенности, возникающие в ситуации публичного выступления («сильно стучит сердце»; «все сжимается внутри», «дыхание сбивается», «дрожат и потеют руки» и т. д.)» [5, С. 89-90]. Возраст 10–12 лет можно считать наиболее благоприятным для целенаправленного педагогического воздействия на воспитанника с целью формирования и развития комплекса базовых умений и навыков, необходимых для музыкально-исполнительской деятельности.

Наиболее остро страх публичного выступления проявляется в подростковом возрасте (13–15 лет). В этом возрасте у ребят появляется интеллектуальная взрослость, ответственность за результат и осмысленный подход к задачам, стоящим перед исполнителем. «В этот период формируется целый спектр эстрадных переживаний, причинами которых помимо узкопрофессиональных факторов могут стать и социальные предпосылки: печальный опыт предыдущих выступлений, негативная оценка творческих результатов, страх быть непринятым, боязнь одиночества и т. д.» [5, С. 90]. В итоге, все особенности переходного возраста могут осложнить ситуацию и привести к возникновению признаков, с которыми потом будет тяжело бороться.

Страхи присутствуют в любом возрасте. Старший дошкольный возраст считается возрастом наибольшей выраженности страхов. Нельзя точно сказать, с каким возрастом лучше работать над преодолением страха, так как это зависит от индивидуальных особенностей человека и характера страхов. При благоприятных обстоятельствах жизни ребёнка нормативные страхи исчезают, дети из них вырастают. Но бывают ситуации, когда страхи накапливаются, нарастают и мешают личностному развитию, создают адаптационные, невротические и другие проблемы [1].

Кроме учёта возраста воспитанника, для подготовки воспитанника к выступлению необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности его психики, так как сценическое волнение проявляется по-разному у различных людей.

Существуют несколько психологических типов исполнителей:

1. Флегматики характеризуются сильной инертной системой нервной деятельности и могут впадать в состояние «творческой апатии». Они склонны к лени и часто переключают внимание на посторонние дела вместо выполнения важной задачи. Для флегматиков требуется больше времени для того, чтобы «раскачать» себя и приступить к делу.

2. Холерики обладают сильным неуравновешенным типом нервной системы и стремятся к яркому и выразительному исполнению. Они тяжело переживают неудачи и часто испытывают состояние, напоминающее «предстартовую лихорадку». Холерики быстро адаптируются к новому, но формирование устойчивых навыков у них происходит медленно и с трудом.

3. Сангвиники относительно легко переносят неудачи и быстро адаптируются к новым условиям работы. Они полны творческих сил и охотно выступают, однако быстро устают от одного и того же музыкального произведения. Их работоспособность обычно высока, а привычки формируются быстро и легко.

4. Меланхолики со слабым типом нервной системы наиболее остро реагируют на нездоровые формы сценического волнения и болезненно переживают неудачи. Их умственные способности могут быть хорошими, но неустойчивыми; они могут быстро усваивать материал и так же быстро его забывать [6].

Для определения типа личности обучающегося я использую комплексный подход, включающий в себя следующие методы:

1. Наблюдение.

Наблюдая за поведением ребёнка в разных ситуациях, я учитываю, как обучающийся играет на музыкальных инструментах, занимается и общается со взрослыми и сверстниками. Это позволяет выявить типичные реакции, особенности взаимодействия и мотивации. Так, я определяю следующие показатели:

– стрессоустойчивость: как ученик реагирует на сложные задачи, ошибки, критику? склонен ли он паниковать к панике или, наоборот, спокойно принимает ситуацию и стремиться исправить ошибки? Это уже намёк на его темперамент.

– коммуникабельность: легко ли ребёнок идёт на контакт, задаёт вопросы, делится своими мыслями? или он замкнут и предпочитает слушать?

– уровень уверенности в себе: какова у обучающегося манера держаться? смотрит ли в глаза? насколько смело пробует новое?

– эмоциональность: насколько ярко ученик проявляет эмоции во время пения? может ли он передать грусть, радость, гнев через свою интерпретацию?

2. Анализ музыкальных предпочтений и интерпретаций.

В данном случае я обращаю внимание на следующие факторы:

– выбор репертуара: какие песни нравятся ученику? какую музыку он выбирает для исполнения? Это может многое сказать о его вкусах, ценностях и даже о его жизненных идеалах.

– подход к исполнению: любит ребёнок импровизировать, добавлять свои штрихи, экспериментировать или же строго следует нотам и указаниям? Это может указывать на его креативность, гибкость или, наоборот, на склонность к порядку и дисциплине.

– понимание текста: как ученик осмысливает смысл песни? понимает ли он эмоциональный посыл или просто механически заучивает слова?

3. Проведение психологического тестирования.

При определении типа темперамента наиболее эффективным средством являются анкетирование и тестирование обучающихся, которые проводит педагог-психолог. Он использует следующие анкеты и тесты:

– для детей дошкольного возраста – анкета на определение темперамента Т.В. Гудзик;

– для подростков – тест на определение темперамента Г.В. Резапкиной и личностный опросник для детей (ЛЮД) (Junior Eysenck Personality Inventory, JЕPI), адаптированный А.Ю. Панасюк.

Понимание темперамента обучающегося предоставляет педагогу следующие возможности:

1. Реализация индивидуального подхода.

Для более экстравертного и энергичного ученика подойдут динамичные занятия, а также используется поощрение к самовыражению. Для интроверта – более спокойная, методичная работа, создание комфортной атмосферы, постепенное вовлечение.

2. Подбор репертуара.

Репертуар подбирается исходя из возможностей ученика для успешного воплощения музыкального произведения. Экстраверт, как правило, будет иметь более громкий, резонансный голос, полный энергии. Интроверту же может быть свойственна более мягкая, камерная манера исполнения, требующая сосредоточенности и глубины. Холерик может проявлять страсть и драматизм в вокале, а флегматик – умиротворение и плавность.

3. Учёт уровня утомляемости.

Сангвиники могут испытывать проблемы во время обучения вокалу из-за неусидчивости, поверхностности интересов и жажды новых впечатлений. Поэтому, работая с данным типом личности, я произвожу частую смену заданий, распевок, песен и упражнений.

Флегматики обладают высоким уровнем самодисциплины и ответственности, несмотря на более низкий темп деятельности. Они могут уравнивать активность сангвиников. Поэтому часто совмещаю сангвиников с флегматиками для работы в парах.

Холерики на вокальных занятиях могут проявлять излишнюю активность и неусидчивость, бурно реагировать на неудачи и критику. Таких детей нужно увлечь пением и научить адекватно оценивать свои возможности.

4. Поиск эффективных методов подачи информации.

Например, интровертам предпочтительнее индивидуальная работа.

5. Работа со страхами и зажимами ребёнка.

Часто голосовые зажимы связаны с психологическими проблемами. Чувствуя ребёнка, помогаю ему преодолеть эти барьеры, что, в свою очередь, приводит к более свободному и уверенному голосу.

6. Формулирование обратной связи.

Критика для одного может стать стимулом к развитию, а для другого – поводом для полного разочарования. Стараюсь донести до обучающихся информацию так, чтобы она была воспринята позитивно и конструктивно.

Таким образом, через индивидуальный подход, чуткое наблюдение и грамотную обратную связь педагог помогает ученику не только развить свой вокальный талант, но и раскрыть личностный потенциал, стать более уверенным, осознанным и гармоничным. Знание типов личности обучающихся и учёт их индивидуальных особенностей помогает педагогу обеспечить успешное обучение и развитие вокалистов как личностей.

Публичное выступление – это момент, однако, чтобы этот момент был ярким и эмоционально позитивным, педагогу необходимо работать с обучающимися перед выступлением, во время него и, конечно, после.

Рекомендации для педагогов при подготовке обучающихся к публичному выступлению:

– **увеличение частоты выступлений.** Чем больше опыт публичных выступлений, тем легче справляться с эмоциями и повысить сценическую выдержку. Частота сценических выступлений у детей непосредственно влияет на их уверенность в себе.

– **постепенное привыкание к сцене и постепенное увеличение объема аудитории.** Начинать следует с выступлений перед зеркалом или видеокамерой, затем перед близкими людьми и постепенно увеличивать количество слушателей. Это поможет привыкнуть к сценическому волнению и научиться управлять им. В своей практике я приглашаю детей из соседних кабинетов или коллег для создания более широкой аудитории. Постепенно будет снижаться адреналин и мозг будет понимать, что «опасность» иллюзорна.

– **повышение самооценки ребенка.** Уверенность в себе снижает уровень страха перед публичными выступлениями. Успехи в исполнении и участие в конкурсах могут значительно повысить самооценку. Важно подбирать подходящие песни для исполнения: удачно выбранное произведение способствует уверенности и качеству исполнения.

– **качественная вокальная подготовка.** Страх перед выступлением часто усиливается при недостаточной подготовке. Начинающим исполнителям рекомендуется выбирать легкий репертуар, чтобы избежать разочарования от сложности произведений.

– **запись собственного голоса.** Прослушивание своих записей позволяет анализировать исполнение, выявлять и отрабатывать проблемные места. Этот процесс способствует развитию навыка самоанализа, который является важным элементом обучения.

– **продуманный внешний вид исполнителя на сцене.** Одежда и украшения должны соответствовать стилю исполняемой песни, типу публики и обстановке. Мимику, жесты и движения полезно отрабатывать перед зеркалом во время репетиций, что способствует формированию уверенности в исполнении.

– **отработка поведения в случае ошибок или заминок.** Умение сохранять спокойствие и улыбаться в таких ситуациях создает впечатление уверенности и профессионализма. Вероятно, ошибки останутся незамеченными или будут восприняты с пониманием зрителями, а яркость всего выступления затмит воспоминания о них.

Если исполнитель забывает текст, полезно не останавливаться и заменять забытые слова на те, которые он может вспомнить. В случае полной потери слов можно использовать мелодию и импровизировать с помощью слогов. Это поможет избежать неловкости и продемонстрирует смелость исполнителя, что может вызвать положительную реакцию аудитории.

– **физиологическая подготовка.** Перед концертом следует хорошо выспаться, правильно спланировать прием пищи и поддерживать водный баланс.

– **снижение технической подготовки.** В последние дни перед концертом нежелательно нагружать себя техническими упражнениями; в день выступления работа над техникой не рекомендуется, так как результаты такой работы проявляются позже. Репетиции в день концерта должны быть легкими и обобщенными. За день до выступления желательно провести репетицию на сцене.

Таким образом, тщательная подготовка и создание условий для постепенного привыкания к сцене могут значительно снизить уровень волнения и страха у детей, способствуя их успешному развитию как исполнителей.

Рекомендации для педагогов при сопровождении обучающихся во время публичного выступления:

– **раннее прибытие на выступление.** Заблаговременное прибытие на место выступления или репетиция на сцене помогают адаптироваться к окружающей обстановке. Наблюдение за заполнением зала может снизить уровень стресса при выходе на сцену.

– **сосредоточение внимания на доброжелательности слушателей.** Важно помнить, что большинство слушателей – это обычные люди, пришедшие насладиться

музыкой, а не критики или экзаменаторы. Рациональное отношение к выступлениям и принятие факта возможных ошибок способствует снижению тревожности. Зрители понимают это и находятся на стороне исполнителя. Необходимо избегать сосредоточения на недоброжелательных слушателях. Приглашение на выступления родственников или друзей создает атмосферу поддержки. Также можно представить, что зал пуст и исполнитель поет только для себя.

Во время сценических выступлений, особенно в контексте конкурсов, возникают различные непредсказуемые ситуации, которые могут негативно сказаться на исполнении. Примером может служить случай, произошедший с одной из моих воспитанниц, которая должна была участвовать в конкурсе. Подготовка к выступлению заняла значительное время, и мы тщательно проработали все нюансы. Однако у девочки, которой на тот момент было всего 6 лет, был минимальный опыт выступлений. За кулисами она ощущала бодрость и уверенность, но небольшой инцидент – её фамилию объявили неправильно – оказал негативное воздействие на психоэмоциональное состояние ребенка, что в итоге отразилось на качестве выступления. Она растерялась, исполнила песню механически и не проявила эмоций, так как была сосредоточена на ошибке в произношении своей фамилии. При ошибке звукооператора (звучит не тот минус) тоже может произойти паника. С тех пор я всегда нахожусь рядом, за кулисами, а родитель располагается заранее в зале близко к сцене, чтобы маленькие или начинающие исполнители чувствовали себя под защитой. Это позволяет создать дополнительный источник поддержки и уверенности для обучающегося.

– **визуализация успеха.** Перед выступлением можно предложить детям закрыть глаза и представить, как они успешно исполняют свою песню уверенно под громкие аплодисменты. Это помогает снизить тревогу и подготовить психику к выходу на сцену.

– **использование техник релаксации.** Обучение детей простым техникам дыхания или расслабления может помочь им справиться с волнением перед выходом на сцену.

– **применение искусства концентрации.** Часто перед выходом на сцену мешают сосредоточиться посторонние мысли, шум за кулисами или собственное волнение. Умение быстро настроиться на выступление – такой же навык, как и владение голосом или телом.

Существуют следующие техники экспресс-настройки:

1. Метод «5-4-3-2-1».

- Назовите 5 вещей, которые вы видите вокруг себя.
- Прислушайтесь к 4 звукам, которые слышите.
- Ощутите 3 тактильных ощущения (например, прикосновение одежды, пола под ногами).
- Уловите 2 запаха вокруг.
- Определите один вкус (можно заранее положить конфету в рот).
- Результат: возвращение в «здесь и сейчас», отвлечение от тревожных мыслей.

2. Техника «Купол»

Закройте глаза и представьте, что вокруг вас возникает прозрачный энергетический купол, который отсекает все посторонние шумы и взгляды. Вы остаетесь в своем пространстве, где есть только вы и ваше искусство.

3. «Якорение» через тактильные ощущения.

Прикоснитесь большим пальцем к указательному, вспоминая свое самое успешное выступление. Повторите несколько раз. Этот жест станет «якорем» уверенности.

4. Дыхательная техника «Квадрат».

Вдох на 4 счета (представьте, что ведете линию по левой стороне квадрата); задержка дыхания на 4 счета (ведете линию по верхней стороне); выдох на 4 счета (линия по правой стороне); пауза на 4 счета (линия по нижней стороне). Повторите 5-7 раз. Эта техника синхронизирует дыхание с сердечным ритмом.

5. «Дыхание победителя» (в последние минуты за кулисами).

Сделайте глубокий вдох через нос (на 3-4 счета); сделайте резкий выдох через рот со звуком «Ха-а-а!»; представьте, что вместе с этим выдохом вы выпускаете все волнение.

Повторите 3-4 раза. Техника мгновенно снимает мышечные зажимы и даёт прилив уверенности.

6. Техника «5-2-7» для экстренной помощи.

Вдох через нос на 5 счетов. Задержка дыхания на 2 счета. Медленный выдох через рот на 7 счетов. Достаточно 2-3 циклов, чтобы сердечный ритм пришел в норму.

Но для того чтобы техники сработали, необходимо тренировать их дома или на репетиции.

– **подготовка перед выходом на сцену.** Необходимо выполнить 1-2 выбранные техники, проверить костюм и реквизит и сделать несколько плавных разминочных движений. Также следует избегать панического повторения материала, общения с теми, кто усиливает волнение, мыслей о результате вместо процесса, резких движений и суеты.

Также хочется порекомендовать создать для обучающихся ритуал перед выступлением – определенную последовательность действий, которая будет настраивать их на успех. Ритуалы создают ощущение контроля и предсказуемости. Психологи выделяют улыбку как эффективный метод повышения уверенности перед выступлением.

Рекомендации для педагогов при анализе выступления:

– **позитивное подкрепление.** После каждого выступления важно обсуждать с ребенком его успехи, даже если что-то пошло не так. Позитивное подкрепление помогает развивать уверенность и мотивацию.

– **обязательный анализ.** После концерта важно проанализировать выступление с обучающимся и определить вместе с ним области для дальнейшей работы.

– **изменение отношения к результату выступления.** В случае неудачи важно обговорить и понимать, что максимальным исходом может быть лишь менее удачное выступление, чем ожидалось. Слушатели, как правило, не будут жестко оценивать исполнение; их поддержка проявится в аплодисментах независимо от результата. Кроме того, стоит объяснить ребенку, что ошибки на сцене – это обычное дело даже для профессионалов: технические сбои, падения или забытые слова – всё это происходит. Ключевым моментом является способность продолжать выступление, даже если это требует импровизации.

В заключение можно отметить, что уверенность в себе – это процесс, требующий времени и практики. Поддержка со стороны близких и правильная подготовка могут значительно помочь юным исполнителям в их пути к успеху на сцене.

Важно помнить о том, что сценическое выступление – это не только испытание для нервной системы, но и возможность для радостного общения с публикой, творческого вдохновения и профессионального роста.

Использованная литература:

1. Василенко А. А. Возрастное изменение актуальных страхов человека / А.А. Василенко, Е.С. Плотникова // Электронный научно-практический журнал «Современные научные исследования и инновации». – Режим доступа: <https://web.snauka.ru/issues/2014/12/43015> (дата обращения: 10.11.2025).

2. Вицинский, А. В. Беседы с пианистами / А.В. Вицинский. – Москва : Классика-XXI, 2007. – 232 с.

3. Дмитриев, Л. Основы вокальной методики / Л. Дмитриев. – Москва : Музыка. – 368 с.

4. Корнеев, К.Н. Сценическое волнение как индивидуально-психологическое состояние вокалиста / К.Н. Корнеев // Вестник СПбГИК. 2020. №3 (44). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/stsenicheskoe-volnenie-kak-individualno-psihologicheskoe-sostoyanie-vokalista> (дата обращения: 03.11.2025).

5. Литвиненко, Ю. А., Радынова О. П., Печерская А. Б. Подготовка учащихся-музыкантов к публичным выступлениям: возрастной аспект / Ю.А. Литвиненко, О.П. Радынова, А.Б. Печерская. – Наука и школа. – 2017. – № 5. – С. 87–94.
6. Овчинников, Б. В. Типы темперамента в практической психологии / Б.В. Овчинников, И.М. Владимирова, К.В. Павлов. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 281 с.
7. Центральная музыкальная школа в воспоминаниях: сб. статей, эссе и интервью / сост. и отв. ред. М. М. Берлянчик. – Москва : Изд. ЦМШ при МГК им. П. И. Чайковского, 2010. – 430 с.
8. Цыпин, Г. М. Сценическое волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности / Г.М. Цыпин. – Москва : Музыка, 2010. – 128 с.
9. Шнабель, А. Ты никогда не будешь пианистом! / А. Шнабель. – Москва : Классика-XXI, 2002. – 336 с.
10. Щербатых, Ю.В. Психология страха: Популярная энциклопедия / Ю.В. Щербатых. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2007. – 512 с.