**САМОРЕГУЛЯЦИЯ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИНГОВОЙ ТЕХНОЛОГИИ**

*Харлампьева Мария Павловна, ГБПОУ РС(Я) «Вилюйский профессионально - педагогический колледж имени Н.Г.Чернышевского».*

Публичное выступление практически всегда вызывает у выступающего тревогу и волнение, а также психоэмоциональное напряжение. Каждый выступающий испытывает его, в той или иной степени. Небольшое беспокойство обязательно необходимо для качественного выступления, ведь это будет значить что выступающий будет заинтересован в хорошем результате. Но в тоже время чрезмерное волнение может нанести существенный вред качеству выступления. Вот почему так важно разобраться с тем, что представляет из себя такая тревога, каковы ее причины, а главное, научиться справляться с ней. Безусловно, необходимо в первую очередь выяснить особенности личности выступающего и только после этого выбирать методы, которые действительно помогут устранить или снизить страх на сцене.

**Актуальность** темы исследования. Проблема сценического волнения интересует начиная с ХVII века и по-прежнему остается достаточно актуальной. Такие известные исследователи, как Л. Л. Бочкарев, Ю. А. Цагарелли, В. И. Петрушин и др. изучали вопрос возникновения беспокойства на сцене и пути его устранения. Данной теме посвящено множество научных работ по музыкальной психологии и педагогике. Актуальность проблемы обусловлена еще и тем, что сильное волнение мешает любому человеку, не дает полностью раскрыть свои возможности. Зачастую, именно неправильная подготовка и незнание методов борьбы с тревогой во время выступления, приводит к негативному результату.

**Объектом исследования** выступает процесс развития саморегуляции сценического волнения у подростков, **предмет исследования** – саморегуляция сценического волнения посредством тренинговой технологии.

**Цель исследования:** выявить эффективность тренинговых занятий в развитии саморегуляции сценического волнения у подростков.

**Гипотеза:** психоэмоциональное напряжение, возникающее при сценическом волнении обучающихся можно регулировать при условии, если:

1. Разработать ряд групповых и индивидуальных занятий, при котором будет реализовываться тренинговая технология, направленная на регуляцию сценического волнения;
2. Обязательно учитывать индивидуальные и возрастные особенности обучающихся;
3. Систематизированно и эффективно реализовать свою деятельность по развитию психоэмоциональной устойчивости посредством тренинговой технологии.

**Задачи:**

1. Изучить и проанализировать психолого – педагогическую, методическую литературу по теме исследования;
2. Изучить опыт работы педагогов по использованию тренинговых технологий;
3. Экспериментально проверить и обосновать эффективность тренинговых занятий по саморегуляции сценического волнения;

**Методологическую основу** исследования составили труды Н.А. Римского-Корсакова, Л. Л. Бочкарева, Ю. А. Цагарелли, В. И. Петрушина и др.

**Методы исследования:**

– теоретические: изучение и анализ психолого–педагогической и методической литературы по данному направлению;

– эмпирические: метод эксперимента, диагностика, анкетирование, педагогическое наблюдение.

– математические: подсчет результатов диагностики, построение таблиц, диаграмм.

Практическая значимость состоит в проведении опытно–экспериментальной работы по данной проблеме. Материалы исследовательской работы могут быть использованы педагогами при подготовке обучающихся к публичным выступлениям.

Базой исследования является Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Вилюйская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.С.Степанова», участниками опытно – экспериментальной работы являются обучающиеся 7 «б» класса.

Проблема возникновения беспокойства на сцене и пути его устранения рассматривалась такими известными личностями, как выдающийся русский композитор Н.А.Римский-Корсаков, доктор психологических наук в области искусства Л.Л.Бочкарев, доктор психологических наук Ю.А.Цагарелли, музыкальный терапевт В.И.Петрушин, советский лингвист Т.Ф.Ефремова и др.

По мнению Т.Ф. Ефремовой, волнение – это возбуждение, вызванное ожиданием, страхом, тревогой, радостью и т.п. [16, с 18].

Волнение — это защитная реакция организма на внешние раздражители, позволяющая скорректировать внутреннюю энергию человека.

Процесс волнения является неотъемлемой частью сценических выступлений. В небольшим количестве оно необходимо. Однако обширное проявление беспокойства (негативной формы волнения) может помешать выступающему. Правильно справляться с таким состоянием и направить его в свою пользу – это главная задача выступающего.

Сценическое волнение – это очень сложное состояние организма и психики человека, связанное с подготовкой и проведением выступления на сцене, оно квалифицируется исследователями, как состояние стресса [16, с. 5].

Сценическое волнение проявляется в различных видах и формах. Может обнаруживаться в виде страха, панического состояния; может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы и т.д. Большинство исследователей склоняются к мысли что организм человека воспринимает выступление на сцене как экстремальную ситуацию, стресс [16, с. 5].

В настоящее время наблюдения за исполнителями показывают, что есть две разновидности сценического волнения: деструктивное и конструктивное (см. схему 1)

Волнение

Конструктивное сценическое волнение

Вызывает определенно другие чувства. Данный вид с таким чувством, как вдохновение, когда человек ощущает необычайный прилив творческих сил, эмоциональный подъем, непреодолимое желание работать

Деструктивное сценическое волнение

Разрушительный процесс, ухудшающий протекание психофизических функций. Оно связано с состояниями неуверенности, страха. Деструктивное волнение оказывает влияние на работу мышц, либо, блокируя ее, вызывая ощущение «мышечного панциря», либо заставляя их совершать непроизвольные действия (дрожь, лишние движения и т.д.). С такими проявлениями волнения необходимо бороться.

Схема 1 Виды сценического волнения.

Различают 5 фаз волнения:

* Первая фаза - долгое предконцертное состояние, которое начинается, когда известна точная дата выступления;
* Вторая фаза - само концертное состояние;
* Третья фаза - промежуток между объявлением и началом выступления;
* Четвертая фаза - начало выступления, общение с публикой, борьба с негативным состоянием;
* Пятая фаза - состояние после выступления.

Причин сценического волнения множество, в силу сложности данного явления и многочисленности его составляющих и факторов, влияющих на психологическое состояние исполнителя перед выступлением [12, с. 34].

Факторы возникновения сценического волнения исследователи делят на 2 вида:

* Объективные факторы;
* Психологические факторы.

К объективным факторам относится:

1. Плохая подготовка - «Нечистая совесть». Для уверенного выступления и хорошего самочувствия на сцене, одним из главных факторов является хорошая подготовка, которая позволяет расслабиться и войти в оптимальное сценическое состояние. Н.А. Римский-Корсаков часто говорил, что «чем хуже выучено произведение, тем больше волнение» [7, с. 14].
2. Неизвестность, помехи. Выходя на сцену, выступающий не может заранее точно знать, что будет. Ситуация может развернуться самым непредсказуемым образом. Выступления протекают в различных условиях: «…акустика зала, особенности инструмента, состав и реакция публики, самочувствие и настроение самого выступающего, холод или жара, шумовые помехи в зале – все это влияет на исполнение и требует навыков быстрой реакции на ситуацию, корректировки действий». О. Лучинина говорит о таком факторе, как «дефицит времени». Выступление музыканта «разворачивается во времени», исполнитель не может остановиться, чтобы подумать, отдохнуть или вернуться назад [14, с. 20]
3. Отсутствие опыта сценической деятельности. Сценическая деятельность, как и любая другая профессиональная деятельность, требует наличия опыта. По словам В. Ю. Григорьева, «важную роль в стабилизации концертного состояния играет регулярность выступлений» [14, с. 22].

В таком случае, волнение не успевает уйти, а остается в памяти исполнителя в актуальном виде и возникая вновь, носит более мягкий характер, в дальнейшем исчезая, уступая место успокоению. При значительных перерывах в публичных выступлениях сформировавшийся эстрадный тонус постепенно утрачивается.

К психологическим факторам относится:

1. Гиперответственность. Чрезмерное осознание ответственности усиливает чувства тревоги и неуверенности [14, с .23].
2. Низкая самооценка и отсутствие веры в себя. Резкая критика, неуместная шутка могут привести к неуверенности исполнителя в своих силах, а «отсутствие веры в себя – черта, составляющая главный элемент различных явлений, которые содержит в себе эстрадное волнение» [14, с. 24].
3. Страх оценки значимых людей. Люди, которые вызывают волнение, являются субъективно значимыми для человека – это могут быть родные, друзья, любимые или наоборот недруги [14, с. 24].

Наравне со всеми с этими факторами мы также считаем, что необходимо учитывать возраст выступающего. Дошкольники и подростки, например, совершенно по-разному реагируют на поступающие извне вызовы и трудности просто в силу возрастных особенностей. Для дошкольников причиной сценического волнения чаще всего является незнакомая обстановка и множество новых зрителей. Подростки очень чувствительны к мнению публики (особенно преподавателей, друзей, знакомых), а вот выступление в незнакомом месте воспринимают более спокойно. В юношеском возрасте добавляется желание быть признанным и оцененным по достоинству.

Также В.И. Петрушин, считает сценическое волнение негативным явлением и проявления данного явления связывает с ситуативной тревожностью [25, с. 22].

Ситуативная тревожность - это тревожность, порожденная какой - либо определенной ситуацией, которая вызывает беспокойство. Такое состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Человек обладающий высокой тревожностью намного чаще чем остальные подвержен «эстрадной лихорадке» - болезненной тревожности, страха, паники.

В нашей работе мы уделим внимание психологическим причинам, влияющим на сценическое самочувствие выступающих. Опираясь на труды великих музыкантов и психологов, мы выделили следующие особенности личности, способствующие проявлению сценического волнения, а именно, его отрицательных сторон:

* повышенный уровень тревожности;
* неадекватная самооценка. Как недооценка своего дарования может негативно сказываться на выступлениях, формируя неуверенность как черту характера, так и переоценка собственных способностей может привести к нежелательным результатам;
* отсутствие или низкий уровень саморегуляции. Любая спешная сценическая деятельность во многом зависит от умения регулировать свои эмоциональные состояния и поведение как перед выступлением, так и во время него. Именно поэтому отсутствие или низкий уровень саморегуляции, неумение войти в оптимальное сценическое состояние приводит к снижению деятельности [11, c. 46].

Подросток — юноша или девушка в переходном от детства к юности возрасте. Современная наука определяет подростковый возраст в зависимости от страны (региона проживания) и культурно-национальных особенностей, а также пола (от 12—14 до 15—17 лет) [2, с. 15].

Подростковый возраст - период активного формирования мировоззрения человека - системы взглядов на действительность, самого себя и других людей. В этом возрасте совершенствуется самооценка и самопознание, что оказывает сильное влияние на развитие личности. И именно поэтому необходимо учитывать личные потребности и возрастные особенности.

В данном возрастном периоде происходят следующие психические и физиологические изменения:

• перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть своим телом (общая неловкость, небрежность движений, угловатость);

• мышцы неспособны длительным напряжениям (утомляются быстрее, чем у взрослого);

• отставание роста кровеносных сосудов от роста сердца (возможны сердцебиения, головные боли, утомляемость повышение кровяного давления);

• перестройка нервной системы (часто неуравновешенность, раздражительность, взрывчатость, периодическая вялость, апатия) [2, с. 45].

Основной симптом подросткового возраста — это «чувство взрослости». По определению Д. Б. Эльконина, «чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность». Также у ребёнка также возникают серьёзные требования к своей внешности, своим достижениям и талантам, так как появляется потребность осознания перспектив собственного взросления и становления как уникальной личности. Мир внутри подростка начинает делиться на успешных и отвергаемых, красивых и неприятных, и в сфере собственного творчества это проявляется так же масштабно. В современных реалиях этот вопрос воспринимается ещё более остро, чем даже 10-15 лет назад, в связи с активным развитием социальных сетей, где свободно демонстрируется социальная пропасть между известными личностями, добившимися творческого успеха, и обычными пользователями. Поэтому мысль о возможности стать неуспешным в своём творчестве, совершить ошибку в процессе исполнения становится особенно важной в мировоззрении подростка [2, с. 56]

Проблема сценического волнения актуальна для всех людей, чья деятельность связана с социумом, в том числе для подростков. Сталкиваясь с ней впервые еще в младшем возрасте, многие подростки не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей учебы в школе. Формирование эмоционально-регулятивных, способности владеть собой во время сценического выступления и побороть волнение является ведущей задачей процесса подготовки подростков к выступлению.

В практической деятельности подростка, выступающего на сцене взаимосвязь физических и психических процессов проявляется достаточно обширно, так как его главный инструмент в творческой деятельности – голос, одновременно подвержен влиянию как физического, так и психологического состояния. В момент, когда подросток начинает свое сценическое выступление, в результате стресса, который он испытывает, временно нарушается ряд психических и физических функций. Сценическое волнение приводит к интенсивному выбросу гормонов адреналина и норадреналина, в результате у выступающего повышается артериальное давление и учащается сердцебиение, также это приводит к зажатости, дрожанию рук. У вокалистов может также возникнуть понижение слуха, так называемая «эстрадная глухота», появляются частичные зрительные расстройства. Первичное внимание переходит в концентрацию на выполнение основных художественных задач, но у некоторых подростков внимание сужается на неблагоприятном состоянии, в результате этого происходят ошибки при исполнении песни.

Тревожные мысли о предстоящем выступлении на сцене перед публикой могут вызвать у подростка не только стресс, но и волнение, а также бессонницу и другие побочные симптомы. О сценическом волнении говорят важные вегетативные изменения: аномалии в работы сердечно-сосудистой и дыхательной системе, изменения в нервной системе. Эти реакции организма сопутствуют перестройке организма, как ответ на эмоции страха, так и на эмоции радости [12, с. 83]

Длительное и остро проявляющееся волнение перед предстоящим выступлением приводит в расстройство выступающего, он становится раздраженным, координация движений нарушается, потеют ладони, температура тела также изменчива, внимание неконцентрированное может переходить от одного предмета к другому, появляется неуверенность в памяти [4, c. 74].

Если состояние предконцертного волнения затягивается, то организм может дать обратную реакцию после выхода на сцену. В результате сценического волнения происходит перевозбуждение всей нервной системы, это проявляется в ее состоянии агрессии или, наоборот, «сценическом ступоре», когда происходит в оцепенение, человек перестает давать реакцию на все внешние раздражители. В большинстве случаев это связано с типом нервной системы. Ученики с сильным типом нервной системы переживают агрессивное состояние, и в этот момент выступления речь становиться резкой, прямолинейной. Ученики со слабым типом нервной системы испытывают сценическое оцепенение, обостряется чувствительность, в таких случаях у выступающего технические результаты выступления значительно хуже.

Причин сценического волнения подростков множество, в силу сложности данного явления и многочисленности его составляющих и факторов, влияющих на психологическое состояние исполнителя перед выступлением. Причинами негативного сценического волнения могут являться:

• страх отрицательной оценки конкретных личностей и общественности (страх за репутацию);

• давление со стороны сверстников (конкуренция);

• травля в учебном заведении;

• недостаточная готовность исполняемого номера к показу на сцене, при большом количестве зрителей;

• внешний вид (прическа, костюм, макияж);

• особенности протекания психических процессов, темперамент, характер (природная застенчивость);

• завышенные ожидания от результата выступления, завышенная ответственность перед выступлением;

• наличие негативного сценического опыта в прошлом.

У некоторых подростков волнение обнаруживается в виде «эстрадной лихорадки – болезненной тревожности, страха, паники, у других наблюдается в виде апатии – подавленного расположения духа, пониженного эмоционального тонуса, у других, генетически предрасположенных к публичной деятельности, волнение зачастую проявляет себя с позитивной стороны, вызывая празднично-приподнятое, возбужденно-радостное чувство. Однако и такие подростки нуждаются в отработанной технике самоконтроля и психологической саморегуляции [4, c. 278].

Психологическая и эмоциональная подготовка к предстоящему выступлению помогает преодолевать тревожность подростком перед публичным выступлением на сцене. Для идеала работу по реализации сценической устойчивости у подростка необходимо проводить с детского возраста. Освоение этих компонентов создает предпосылки для организации педагогических условий преодоления сценического волнения в подростковом возрасте.

Волнуются фактически все, но не каждый может справиться с волнением. Некоторые способны дисциплинировать свою психику, другие же терпят крах вследствие незакаленной воли. Отдельные подростки озадачены тем, как они выглядят, как воспринимают их слушатели, к каким последствиям может привести допустимый промах. Таким подросткам следует перед выходом на сценическую площадку воспользоваться методом самовнушения: разбудить желание поскорее выступить перед зрителями [6, c. 54].

Нет такого исполнителя, который не волновался бы перед предстоящим выступлением. Можно всё выучить наизусть, но при этом испытать сильнейший страх. Страх разрушительно воздействует на формирование личности подростка. Парализуя себя неуверенностью, он лимитирует свои внутренние резервы. Без чувства успеха у него исчезает увлеченность и интерес, но достижение удачи утруждено рядом причин, среди которых можно выделить недостаток знаний и навыков, психические и физиологические черты развития. Именно поэтому педагогу нужно оказать моральную поддержку и психологическую помощь. Это могут быть поощряющие слова, плавные интонации, мелодичность фраз и уместность обращений, так же, как и неприкрытая поза, благожелательная мимика в комбинации организуют подходящий психологический фон, который помогает подростку справиться с поставленной перед ним задачей.

Иногда педагог во время работы с подростками чересчур драматизирует, усугубляет ненужную тревогу за конец предшествующего выступления и к началу концерта ученик «перегорает», от недостатка сил не может нести навеянную ему ношу большой ответственности.

Творческая удача происходит лишь тогда, когда эмоциональная нагрузка и напряжение подростка является приемлемой. Координировать эмоциональную активизацию может отнюдь не каждый. Следует правильно распределять отдых и учебу, подкреплять чувство ответственности и не дать овладеть собой тревоге.

При подготовке к выступлению нужно ликвидировать всё, что вызывает раздражительность. У подростка не должны появляться сомнения в своем полном успехе. Даже если сам педагог волнуется, то он обязан это скрывать. Успокаивать нервирующего подростка - исполнителя нужно, пусть даже прикрашенным одобрением и акцентировкой его достижений. После выступления похвальный отзыв педагога обязан умножить чувство от успешно проделанной задачи. Особую деликатность нужно применять при любой неудаче. В одном случае будет уместна ласка, в другом, если подросток сильно занервничал, радикальные фразы. Миссия педагога заключается в том, чтобы он был и психологом, и психотерапевтом.

Мощной воспитательной силой обозначается внушение педагога. Выступление перед аудиторией для подростка событие большее, чем у опытного исполнителя-артиста. Опыта совсем мало и ваш обучающийся располагается в этапе самоутверждения. Успех долженствует усиливать требовательность к себе и стимулировать к более упорной работе, а неудача в свою очередь заставит переосмыслить все условия подготовки к выступлению, понять причины срыва и находиться в поисках средств, которые смогут уничтожить и преодолеть ошибки недосмотра.

Для достижения наилучшего сценического состояния любому человеку нужно стараться развивать навыки саморегуляции сценического волнения. Для развития данных навыков мы применили тренинговую технологию.

Тренинг — это интенсивная форма обучения, в ходе которой основной упор делается на приобретение практических навыков, и лишь малую его часть составляет теория [10, c. 63].

Сущность психологического тренинга заключается в активном обучении с помощью приобретения и осмысливания жизненного опыта, который моделируется в межличностном взаимодействии посредством игр, упражнений и осознается в ходе дискуссий [8, c. 38].

Особенно актуально такое обучение именно в подростковом возрасте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено стремление к его приобретению.

Стоит отметить, что в процессе тренинга с подростками нужно решить следующие задачи: побуждение подростков к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций и к их обсуждению, анализу, а также разбору предложенных тем; создание в группе условий для полного раскрытия перед детьми своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты; разработка и поддержание в группе определенных норм.

Психологический тренинг с подростками на сегодняшний день является наиболее эффективным методом работы.

С целью проверки выдвинутой гипотезы была проведена опытно-экспериментальная работа на базе «Вилюйской средней общеобразовательной школы № 3 имени Героя Советского Союза Н.С. Степанова», участниками экспериментальной работы выступили ученики 7 «Б» класса в количестве 22 человек.

Задачи опытно-экспериментальной работы заключались в следующем:

1. Провести диагностическое исследование подростков с целью выявления исходного уровня тревожности, волнения, а также практического опыта сценического выступления;
2. Разработать план тренинговых занятий с использованием специальных упражнений, направленных на развитие саморегуляции сценического волнения;
3. Провести педагогический эксперимент, проанализировать полученные результаты.

Исследовательская р абота состояла из тр ех этапов:

* кон статир ующий этап, во время которого мы провели диагностику тревожности, волнения, уровня самооценки обучающихся;
* фор мир ующий этап, в р амках котор ого были проведены тренинговые занятия по саморегулировнанию сценического волнения;
* кон тр ольн ый этап - ср авн ительн ый ан ализ констатирующего и контрольного этапа исследован ия.

На констатирующем этапе было проведено несколько диагностических методик. Были задействованы такие методики как:

1. Анкета самооценки уровня сценического волнения Н. Б. Щетинской (адаптированная);
2. Тест на самооценку Р.В.Овчаровой;
3. Опросник тревожности Б.Н. Филиппса;
4. Прослушивание – оценивание тревожности и волнения во время сценического действия.

По итогам проведенных диагностик мы выявили что у половины испытуемых низкая самооценка и низкий уровень саморегуляции сценического волнения, низкая стрессоустойчивость, и высокий уровень ситуативной тревожности и волнения во время сценического действия перед малой публикой. Это можно постараться объяснить тем, что испытуемые находятся на стадии полового созревания. Этот возраст характеризуется повышенной чувствительностью, беспокойством, тревожностью и неуверенностью. Также хотелось бы отметить что у большинства подростков отсутствует практический опыт выступления на сцене и во время практического показа при малой публике они были очень неуверенными в себе.

На основании результатов констатирующего эксперимента можно сделать вывод о том, что у данных подростков навыки саморегуляции сценического волнения недостаточно развиты.

В связи с этим мы запланировали программу, направленную на развитие навыков саморегуляции сценического волнения посредством тренинговых занятий.

По результатам констатирующего этапа эксперимента, разработана программа на развитие саморегуляции сценического волнения посредством тренинговых занятий у обучающихся подросткового возраста.

С целью выявления эффективности тренинговых занятий по развитию навыков саморегуляции сценического волнения у подростков, нами на формирующем этапе была разработана программа проведения тренинговых занятий с учетом результатов констатирующего этапа опытно – экспериментальной работы. Классный коллектив был разделен на две подгруппы: экспериментальную и контрольную. В экспериментальной группе в дальнейшем были реализованы групповые и индивидуальные тренинговые занятия на развитие навыков саморегуляции сценического волнения. Содержание формирующего этапа опытно - экспериментально работы представлено в таблице 6.

Таблица 6

Учебно – тематический план работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Упражнения**  |
|  | «Сценическое волнение – что это такое?».  | * Создание благоприятных условий для работы в группе;
* Ознакомить учащихся с понятием «Сценическое волнение»;
* Мотивировать учащихся к работе;
 | «Значение цвета» - выявление общего состояния подростка.«Слайм» - снятие эмоционального напряжения;«прощай напряжение!» - мышечная релаксация; «Лимон» - снятие напряжения с лицевой; мускулатуры. «Муха» - снятие напряжения. с лицевой мускулатуры «Аплодисменты» - позитивное окончание; |
|  | «Борьба с барьером». Что такое внутренний барьер? И как стоит с ним справляться?  | * Проработка внутренних барьеров. Ознакомление с понятием внутренний барьер;
 | «16 ассоциаций» - идеомоторная тренировка, самовнушение;«Обретение внутренней уверенности» - словесное самовнушение;«Пожелание» - идеомоторная тренировка, словесное самовнушение; |
|  | «Верь в себя» | * Осознать веру в себя;
* Повысить уверенность в своих силах и возможностях;
* Поднятие самооценки и уверенности в себе;
 | «Сомнение и поддержка» - повышение уверенности в себе и в своих силах;«Я в себе уверен» - комплекс упражнений на повышение уверенности подростка;«Аплодисменты» - позитивное окончание.  |
|  | «Оптимальное сценическое состояние».  | * Ознакомление с основными показателями сценического волнения;
* Создание памятки о правилах подготовки к сценическому выступлению;
 |  Правила поведения перед выступлением на сцене;Заметки то как стоить вести себя перед и вовремя выступения;«Сценка» - разыгрывание небольшой сценки на малой публике;«Аплодисменты» положительное окончание занятия.  |
|  | «Я могу управлять собой!».  | * Знакомство с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения в различных жизненных ситуациях, формирование навыков саморегуляции;
 | «Замороженные» - тренировка саморегуляци;«Пушинка» - дыхательные упражнения;«Управление ритмом дыхания» - дыхательные упражнения;«Упражнение 1» - мышечная релаксация;«Упражнение 2» - мышечная релаксация;«Упражнение 3» мышечная релаксация«Сампоприказ» - словесные самовнушения. |
|  | «Методы саморегуляции обучающихся.Дыхательные упражнения».  | * Ознакомить с ДУ (дыхательными упражнениями) для лучшего контроля и расслабления;
* Снижение ситуативной тревожности;
 | «Здравствуй, друг» - активизация обучающихся;«Колесо» - дыхательное упражнение;«Шарик» - дыхательное упражнение;«Досчитай до 20» - дыхательное упражнение. |
|  | «Активная и пассивная нервно–мышечная релаксация». | * Ознакомить с методами активной нервно-мышечной релаксации;
* Ознакомить с методами пассивной нервно–мышечной релаксации;
 | «Кислая – кислая кислота» - мышечная релаксация; «Все равно ты молодец, потому что…» - повышение самооценки;«Аплодисменты» - позитивное окончание. |
| 1. -
 |  «Активная и пассивная нервно–мышечная релаксация». | * Формирование и закрепление комплекса упражнений на мышечную релаксацию;
 | «Тост» - активизация подростков на активную деятельность;«Упражнение 1»- снятие мышечного напряжения лицевой части«Упражнение 2» - снятие мышечного напряжения с рук;«Упражнение 3» - снятие мышечного напряжения с ног;«Аплодисменты» - положительное окончание занятия.  |
|  | «Идеомоторная тренировка» | * Ознакомление с идеомоторной тренировкой;
 | «Мне не нравится в себе…» - повышение самооценки; «Когда я вырасту я хочу…» - упражнение на позитивный лад группы;«От сердца к сердцу» - позитивное окончание. |
|  | «Здравствуй, сцена!». | * Развитие навыков сценического выступления через знакомство с методами коррекции скованности и волнения перед выступлением.
 | «Здравствуй, это я!» - мотивационное начало;«Самопрезентация» - проверка подростков во время спонтанного выступления;«Проход» - мышечная релаксация;«Покричим, потопаем, похлопаем» - снятие напряжения. |
|  | «Идеомоторная тренировка».  | * Продолжение знакомства с методами идеомоторной тренировки.
 | «Никто не знает, что я…» - настроить на предстоящую работу;«Я смогу!» - самовнушение;«Я уверен!» - самовнушение. |
|  | «Аутогенная тренировка».  | * Выполнение ряда простых упражнений для снятия напряжения психофизического состояния.
 | «Высокопарных слов не будем опасаться» - активизация подростков; «Когда я выйду…» - самоанализ;«во время выступления я…». |
|  | «Снятие эмоционального напряжения». | * Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья.
 | «Значение цвета» - выявление общего состояния подростка.«Прощай напряжение!» - идеомоторная тренировка;«Корзина советов» - Каждый по очереди берёт карточки и зачитывает вслух предложенные советы; |
|  | «Снятие эмоционального напряжения» | * Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья.
 |  «Психологический душ» - мышечная релаксация;«Все в твоих руках» - позитивное заключение. |
|  | «Прощай, волнение–страх!».  | * Закрепление приобретённых навыков саморегуляции;
* Завершение работы.
 | «Передай предмет» - повышение сплоченности; «Иерархия страхов» - снятие напряжения;«Я – состояния» - активизация самосознания;«Я – мотивация» - идеомоторная тренировка;«Пирамида позитивных пожеланий» - позитивное окончание занятий. |

Все тренинговые занятия имели следующую структуру:

1. Вводная часть – проведение беседы теме занятия (важно сформировать положительную установку);
2. Проработка основных проблемных моментов (моделирование ситуации);
3. Проведение тренинговых упражнений (например, «Колесо», «Аутотренинг», «мышечная релаксация»).
4. Рефлексия (подведение итогов).

По итогам освоения программы обучающийся должен:

* регулировать свое эмоциональное состояние до, во время и после сценического выступления;
* снизить уровень личностной и ситуативной тревожности;
* уметь работать в коллективе.

В ходе освоения программы у обучающихся должны быть развиты:

* целеустремлённость, дисциплинированность, выносливость, эмоциональная устойчивость;
* мотивация к сценической деятельности;
* саморегуляция эмоционального состояния.

Принципы заложенные в основу программы: научность, доступность, связь теории с практикой, сознательность и активность обучения и воспитания, наглядность, систематичность и последовательность, прочность закрепления знаний, умений и навыков, индивидуальный подход в обучении и добровольность.

В процессе реализации программы основными методами и технологиями работы являются тренинг и упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции сценического волнения.

Например, определенный положительный эффект может дать использование элементов аутотренинга – даже в их наиболее простых базовых модификациях:

* нормализация дыхания, разного вида дыхательных упражнений;
* мышечная релаксация (расслабление мышц, освобождение от разного рода «зажимов»);
* словесные самовнушения.

Например, занятие «Я могу управлять собой!» является одним из эффективных занятий для развития саморегуляции сценического волнения. Цель данного занятия знакомство с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения в различных жизненных ситуациях, формирование навыков саморегуляции, использовались такие методы занятия как словесные и практические. Тип занятия, ознакомление с новой темой.

Несколько примеров упражнений, которые были использованы для занятия.

**Дыхательные упражнения:**

1. «Пушинка». Цель упражнения: успокоиться, принять информацию, как обычную для себя. Содержание упражнения: представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, что пушинка не должна колыхаться.

Обсуждение:

* Как вы себя ощущали?
* Удалось ли вам успокоиться?
* Вывод. Регулируя процесс дыхания, можно расслабиться и сохранить спокойствие.
1. «Управление ритмом дыхания». Смысл упражнения: регулируя своё дыхание, мы «усмиряем» возникающие эмоции. Содержание упражнения: наше дыхание можно разделить на вдох и выдох. Удлиняя дыхание на выдохе, мы можем успокоиться. Сознательно, изменяя ритм дыхания, мы можем изменить свое состояние к лучшему.

Обсуждение:

* Что происходило с вашими эмоциями?
* Хотелось ли после этого возмущаться, искать виноватых?
* Вывод. Управляя процессом дыхания, мы постепенно освобождаемся от негативных эмоций.

**Упражнения на мышечную релаксацию:**

1. Соедините ладони перед собой и давите одной рукой на другую в течение 1-2 минут.

Смысл упражнения: напрягая мышцы рук, мы снимаем накопившуюся злость или раздражение.

Обсуждение:

* Что ощущается в данный момент в вашем теле?
* Какие изменения происходят с вашими эмоциями?
1. Сцепите руки за головой и давите ладонями на затылок, не меняя положения головы.

Смысл упражнения: напрягая мышцы шеи, рук, плечевого пояса, мы освобождаемся от излишнего хронического напряжения в этой части тела.

Обсуждение: Что происходило с вашими мышцами и эмоциями?

**Словесные самовнушения:**

1. Упражнение «самоприказ». Сформулируйте, пожалуйста, самому себе внутренний приказ о том, что нужно успокоиться и принять данную ситуацию, повторите его мысленно несколько раз, если не получается про себя, то можно проговорить его вслух (например, «Успокойся, всё будет хорошо!», «Ничего страшного, это тебя не касается» и др.)

Смысл упражнения: приказывая самому себе, мы мысленно успокаиваем себя, расслабляемся, убеждая себя в том, что происходящее не так уж опасно для жизни.

Обсуждение:

* Какие ощущения возникают у вас, когда вы даете команду самому себе?
* Хочется ли подчиняться своему внутреннему голосу?

Вывод. Если научиться выполнять самоприказы, можно уберечь себя от негативных последствий стресса. Ситуации резкого изменения жизненных условий, необходимость принять важные и ответственные решения (выбор предмета для сдачи экзамена, будущей профессии и т.п.). Здесь важно, как контролировать свое текущее эмоциональное состояние, так и научиться управлять своим поведением с опорой на более далекую перспективу.

Все выше приведенные упражнения были использованы на формирующем этапе опытно – экспериментальной работы.

На основе реализованного опытно-экспериментального исследования по выявлению эффективности развития саморегуляции сценического волнения посредством трениговых занятий, можно сделать следующие выводы:

Что тренинговые занятия действительно могут возыметь положительный эффект на развитие саморегуляции подростков, но нельзя утверждать, потому что важен индивидуальный подход, что данный способ сможет хорошо повлиять на каждого ребенка. Подростковый возраст один самых сложных периодов, ведь в этом возрасте многие эмоционально не стабильны и для подростков свойственно быть подверженными тревожности, а значит они больше подвержены волнению во время сценического волнения.

По результатам первых занятий смело можно утверждать, что большинство из моей экспериментальной группы получили начальное понимание, то как стоит саморегулировать себя, и то как стоит вести себя перед тем как выйти на сцену и как стоит вести себя во время самого выступления. В большинстве случаев данных обучающихся беспокоит страх сценического выступления именно из-за плохой подготовки к самому выступлению, а также у некоторых это проявляется из-за ситуативной тревожности, они раньше времени начинали предполагать самые худшие варианты исхода выступлений.

По результатам проведенных последних занятий, можно сказать, что обучающиеся уже четко имеют представление о том, как стоит снимать напряжение перед выступлением, как стоит вести себя во время сценического выступления. Результаты индивидуальной работы можно оценить положительно, так как все привлеченные обучающиеся справились с возложенными на них обязанностями.

Для развития навыков саморегуляции сценического волнения необходимо:

* равномерное развитие навыков, образующих комплекс полноценности выступающего или исполнителя. Оно включает в себя последовательность и систематичность обучения. При этом необходимо учитывать физиологические и психические свойства личности подростка;
* формирование положительного состояния психики подростка перед сценическим выступлением;
* выработка устойчивого положительного сценического самочувствия с помощью специальных тренинговых занятий и упражнений.

Хоть и сложно контролировать подростков, но работа с 7 «б» классом была достаточно продуктивной. Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапа эксперимента, показывает улучшение результатов на 16,57% что дает нам основание считать гипотезу, выдвинутую в начале работы, подтвердившейся.