

САМОВНУШЕНИЕ КАК СПОСОБ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТАНОВКИ ПЕРЕД КОНЦЕРТНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЕМ

СТАШКЕВИЧ Марина Александровна

старший преподаватель кафедры эстрадно-джазового пения
ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры»
г. Краснодар, Россия

В данной статье представлены способы саморегуляции и самовнушения, различные методики, формирующие умение управлять психологическим состоянием и устранять эмоциональное напряжение перед концертным выступлением артиста.

Ключевые слова: выступление, вокал, страх, концерт, эмоции, методики, саморегуляция, психология.

Зачастую профессиональные артисты не задумываются, как им удастся справиться с напряжением и страхом перед выходом на сцену.

Выполняя профессиональные действия, находясь в напряжении, мы не всегда имеем возможность и время проанализировать свое стрессовое состояние, возникшее в результате межличностных проблем или конфликтов, восстановить силы. Однако, как бы заняты мы ни были, возможность успокоить собственные нервы, привести себя в порядок перед ответственным выступлением всегда можно найти. Для этого необходимо владеть методами саморегуляции или самовнушения, которые можно использовать в любых ситуациях: во время деловых переговоров, в течение короткой паузы для кофе-брейка, после трудного разговора с начальником или с родственниками, и конечно же, перед выходом на сцену.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием.

А вот способность человека самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него называют **ассертивностью**.

Человек в ассертивном состоянии смотрит на жизнь спокойно, анализирует и принимает взвешенные решения, не поддается на манипуляции, использует приемы саморегуляции. Внутренняя позиция человека устойчива, он уверен в себе, уравновешен, сложная ситуация воспринимается им как подконтрольная.

Ассертивность предполагает умение быстро

отстраниться от проблемы, легкость восприятия и малую степень безразличия. Нужно стать сторонним наблюдателем происходящего события, заинтересованным, но не вовлеченным.

Такое поведение может быть воспринято окружающими как бездушное и безразличное, но оно позволяет человеку сохранить внутреннее спокойствие и гармонию. Советы смотреть на жизнь проще и не принимать все близко к сердцу подразумевают развитие ассертивности.

Методы саморегуляции имеют целью развитие ассертивности, как умения быстро пресечь волнения, взглянуть на себя со стороны, дать объективную оценку происходящему и принять разумное решение.

Методы психической саморегуляции направлены на изменение представленного в сознании человека психического образа жизненной ситуации с целью мобилизации процессов психосоматического взаимодействия, оптимизации психоэмоционального состояния и восстановления полноценного функционирования.

Применение методик психической саморегуляции позволяет:

- редуцировать тревогу, страх, раздражительность, конфликтность; активизировать память и мышление;
- нормализовать сон и вегетативные дисфункции;
- увеличить эффективность профессиональной деятельности, в данном случае, максимально качественно выступить;
- обучить приемам самостоятельного формирования позитивных психоэмоциональных состояний.

Заинтересованный в поддержании эмоционального и физического здоровья человек должен иметь в запасе некоторое число методов и техник. Причем этот набор будет индивидуальным для каждого человека, поскольку нет на свете универсального способа снижения напряжения. Чтобы понять, подходит или не подходит нам индивидуально тот или иной метод, следует практиковать его 1-2 недели и проанализировать силу его влияния на здоровье. Только в этом случае мы можем выбрать эффективные именно для нас способы.

Естественные приемы саморегуляции:

- 1) переключение внимания на приятный объект;
- 2) поддержка близкого человека;
- 3) физическая разминка;
- 4) наблюдение за природой;
- 5) свежий воздух, солнечный свет;
- 6) чистая вода (умыться, принять душ, выпить воду);
- 7) прослушивание музыки;
- 8) пение, крик;
- 9) чтение, рисование и другие.

Рассмотрим несколько методик, формирующих умение управлять психологическим состоянием:

Прежде всего – это правильное дыхание. Нужно сделать медленный и глубокий вдох, задержать дыхание и медленно, полностью выдохнуть, представляя как напряжение уходит.

Аутотренинг. В основе аутогенной тренировки лежит самовнушение. Человек осмысленно повторяет позитивные фразы много раз, пока не поверит в то, что говорит. Например: «Я сохраняю спокойствие, я спокоен», «Я выхожу на сцену, у меня все получается», «Мне не страшно выступать для людей. Я получаю от этого удовольствие».

Релаксация. Специальные релаксационные упражнения, массаж, йога. Расслабляя мышцы, можно уравновесить психику. Эффект достигается через чередование напряжения и расслабления мышц.

Визуализация. Методика предполагает воссоздание в воображении приятного воспоминания или картины, вызывающей позитивные эмоции. Такое состояние называется ресурсным. Окунувшись в него, человек ощущает позитивные ощущения, наполняется только хорошим и добрым чувством.

Рассмотрим так же несколько упражнений для саморегуляции:

Обрести спокойствие помогают специальные упражнения, направленные на регуляцию психического состояния в конкретной ситуации. Таких упражнений разработано множество, можно выбрать наиболее удобное в применении, быстрое и действенное.

Упражнение «Раскачивание». В положении стоя или сидя нужно расслабить и откинуть голову назад так, чтобы было удобно, словно лежа на подушке. Закрыть глаза и начать слегка раскачиваться, с небольшой амплитудой из стороны в сторону, вперед-назад или по кругу. Нужно найти наиболее приятный ритм и темп.

Упражнение «Раскрытие». В положении стоя нужно сделать несколько махов руками перед грудью в стороны, по кругу, вверх-вниз (классические упражнения для разминки). Прямые руки вытянуть вперед и расслабить, начать медленно разводить в стороны.

Если руки достаточно расслаблены, они станут расходиться, будто сами собой. Упражнение нужно повторять, пока не возникнет ощущение легкости. Разводя руки представлять, как расширяется восприятие жизни, раскрываются объятия навстречу позитиву.

Упражнение «Точка релаксации». В положении стоя или сидя нужно расслабить плечи, руки свободно опустить. Начать медленное вращение головы по кругу. Когда найдется максимально удобное положение и захочется остановиться, нужно сделать это.

После отдыха в таком положении, продолжить вращательные движения. Вращая головой, представлять движение к гармонии, а в точке релаксации ощущать достижение этой цели.

Положительного эффекта можно добиться просто – можно быстро встряхнуть кисти рук несколько раз, как будто стряхиваете воду. Представить, что с кончиков пальцев слетает стресс и нервозность. Чтобы снять напряжение и расслабить мышцы можно попрыгать на месте, словно отряхиваясь от снега.

Упражнение «Солнечный зайчик». Упражнение подходит и взрослым людям и детям. Оно приятное, игровое, веселое.

Занять удобное положение, сидя или полулежа, расслабить все мышцы. Закрыть глаза и представить себя на солнечной поляне,

пляже, берегу реки или в другом приятном месте, где светит солнце. Представить, как ласковое солнышко согревает тело и вместе с солнечным светом организм насыщается спокойствием и счастьем. Солнечный зайчик пробежал по губам и нарисовал улыбку, по лбу, расслабив брови и лоб, соскользнул на подбородок и расслабил челюсть. Солнечный луч бежит по телу и расслабляет все его части по очереди, дарит спокойствие, убирает волнение. Можно добавить звуки природы: плеск волн, пение птиц, шум листьев.

Продолжительность данных упражнений: от одной до пятнадцати минут. Выполнять их можно в комплексе, по несколько раз в день. Простыми упражнениями можно вернуть ощущение радости жизни, уверенность в себе, успокоиться и прийти к душевному равновесию, настроиться на концертное выступление.

Переживания и волнения – неотъемлемая часть нашей жизни.

Можно ли все время избегать тревог и волнений или лучше научиться саморегуляции и самовнушению? Суметь обрести спокойствие в сложной ситуации удастся не каждому, но каждый может постараться это

сделать. Как положительные, так и отрицательные эмоции и чувства, волнения нужны людям для того, чтобы выжить. Они всегда естественны. Некоторые из них врожденные, другие приобретенные.

Проблему и трудности представляют негативные эмоции, чувства, мысли, волнения и тревоги, которые являются чрезмерными, необоснованными, патологическими.

Современная жизнь воспринимается организмом как непрерывный поток угроз, опасностей, волнений и стрессовых ситуаций. Чтобы сохранить душевное равновесие и уверенность в себе, необходимо знать ответ на вопрос о том, как быстро успокоиться.

Наиболее выгодная стратегия выживания в социуме – умение поддерживать внутренний баланс, при котором человек имеет собственное мнение, независимый взгляд на ситуацию, спокойное восприятие действительности, контроль над происходящим, владение навыками и методами, позволяющие регулировать психологическое состояние. Эти качества помогут профессиональному росту, так как исполнитель максимально проявит свой талант во время выступления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бодаев А.А. Психология общения: Избранные психологические труды. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2002. – 256 с.
2. Мкртчян М.А. О проблеме понимания в коммуникации // Организационно-деятельностные игры в образовании. – Красноярск, РИО КГПУ, 2001. – 100 с.
3. Рубинштейн Л.С. Основы общей психологии: учебное пособие: Т.2. – М.: Педагогика, 1989. – С. 65-89.
4. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.

SELF-SUPPRESSION AS A METHOD OF PSYCHOLOGICAL INSTALLATION BEFORE A CONCERT PERFORMANCE

STASHKEVICH Marina Alexandrovna

Senior Lecturer of the Department of Pop and Jazz Singing

Krasnodar State Institute of Culture

Krasnodar, Russia

This article presents methods of self-regulation and self-hypnosis, various techniques that form the ability to manage the psychological state and eliminate emotional stress before an artist's concert performance.

Key words: performance, vocals, fear, concert, emotions, techniques, self-regulation, psychology.