



**УДК 37**

**Р.А. Тугуз**

**Тугуз Римма Аскеровна**, магистрант 1 курса, группы Арт/маг направления подготовки 50.04.01 Искусства и гуманитарные науки, магистерской программы «Арт-педагогика и Арт-терапия» факультета дизайна, изобразительных искусств и гуманитарного образования Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: tuguz.rimma@yandex.ru

Научный руководитель: **Щетинская Наталья Борисовна**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики и психологии Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: kafrip@gmail.com

## **ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДЕТСКОЙ ШКОЛЕ ИСКУССТВ**

В статье рассматриваются основы формирования стрессоустойчивости детей, которые занимаются в детской школе искусств. Рассмотрено понятие «сценическое волнение» как ключевая причина возникновения детского стресса. Сформулированы условия, направленные на решение проблемы преодоления сценического волнения у детей.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, сценическое волнение.

**R.A. Tuguz**

**Tuguz Rimma Askerovna**, master of 1st course of the direction «Art-pedagogy and Art-therapy» of the faculty of design, fine arts and humanities education of the

Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar),  
e-mail: tuguz.rimma@yandex.ru

Scientific supervisor: **Shchetinskaya Nataliya Borisovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of pedagogy and psychology department of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: kafpip@gmail.com

## **FORMATION OF STRESS RESISTANCE OF THE CHILDREN STUDYING IN THE CHILDREN'S SCHOOL OF ARTS**

The article deals with the foundations of the formation of stress resistance of children who are engaged in children's art school. The term «stage excitement» is considered as a key reason for the emergence of child stress. Conditions are formulated to address the problem of overcoming the children's stage excitement.

**Key words:** stress, stress resistance, stage excitement.

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена тем, что способные и талантливые дети, которые занимаются в детских студиях и школах искусств, где им постоянно приходится выступать на сцене, испытывают сценическое волнение и стресс. Известно, что стресс является неотъемлемой частью современной жизни. На протяжении долгих лет он рассматривался в качестве проблемы, касающейся только взрослого человека. Очевидно, что все чаще и чаще стресс становится частью и детского мира. Дети, как и взрослые, страдают от избыточных физиологических и информационных нагрузок, непосильного для них психологического давления. Сказанное нацеливает на необходимость формирования у детей – воспитанников детской школы искусств, такого качества, как стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость – умение

преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт [1].

В современной научной литературе по психологии и педагогике можно найти большое число различных трактовок понятия «стресс». Так, например, под стрессом подразумевается определенное состояние беспокойства в организме человека, которое данный человек различными способами старается уменьшить или же успокоить [4].

Стресс, который был пережит в детском возрасте, может оказать негативное влияние на процесс дальнейшего личностного развития и на психофизиологическое здоровье. Под понятием «стрессоустойчивость» в общем смысле подразумевается сопротивляемость человека стрессовым воздействиям, а также адаптация к стрессу.

Целесообразно рассматривать стрессоустойчивость младших школьников как «интегративное психологическое образование, включающее в себя личностный компонент, определяющий развитие когнитивной, мотивационной и эмоционально-регулятивной функции и поведенческий компонент, включающий актуализацию и применение антистрессовых стратегий [3].

Проблема сценического волнения очень актуальна для детей, которые занимаются в различных театральных студиях и детских школах искусств, часто выступающих публично на сцене. Различные виды сценического исполнения (музыкальное, театральное) требуют большой подготовки, мастерства и владения способами максимального раскрытия возможностей исполнителя.

Степень разработанности проблемы: при проведении исследований нами были рассмотрены научные работы, затрагивающие как общие вопросы формирования детского стресса (авторы: Л.М. Фридман, А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, В.А. Абабков, В.А. Иванников и др.), так и научные работы, затрагивающие вопросы преодоления стрессовых сценических состояний (авторы: В. Петрушин, Г. Никифорова, Е.Е. Костенко, Е.Е. Шувалова и др.).

Новизна исследования: 1) изучены стрессовые состояния, возникающие у детей в процессе публичных выступлений: от конструктивно-мобилизующих – до деструктивных по своему действию; 2) предложены педагогические условия, способствующие преодолению сценического волнения учащимися детской школы искусств.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы в работе педагогами детских школ искусств в деятельности, направленной на формирование стрессоустойчивости детей в ДШИ (преодоление сценического волнения).

Сценическое волнение – одна из форм психического состояния личности до и во время концертного выступления. Содержание сценического волнения включает не только деструктивные стрессовые состояния, но и конструктивно-мобилизующие. Стрессоустойчивость ребенка как исполнителя заключается в преодолении синдрома сценического волнения [1].

Сценическое состояние ребенка как исполнителя формируется под воздействием четырех подструктур: психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность, потребность в такой деятельности; творческий опыт исполнителя, его профессиональные знания; особенности психических процессов (в том числе исполнительское внимание, воля, слуховые представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения, гибкость психологической адаптации и др.); типологические свойства высшей нервной деятельности, темперамент. В связи с этим в деятельности педагога прослеживается работа по двум равнозначным блокам: практически-операционный и психотерапевтический и охватывает работу не только с детьми, но и с родителями данных детей [2].

Каковы же причины страха перед сценой? В данном случае следует говорить о комплексе таких причин, как: 1) преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних, только усиливает сценическое волнение и усугубляет тем самым положение исполнителя:

боязнь неудачи, причем публичной, «прилюдной»; 2) чувство ответственности исполнителя за свое выступление; 3) внушенная мысль о возможном «провале»; 4) осечка памяти из-за сильного волнения (боязнь забыть текст); 5) неумение игнорировать промахи, попытка «бороться» с волнением; 6) неготовность выступать [3].

В практической работе были выявлены следующие проявления сценического волнения детей, которое наглядно проявлялось в их поведении – очень активные на репетициях, они сразу начинают смущаться и замыкаются в себе; становятся гиперактивными (не могут усидеть на месте); могут расплакаться из-за боязни плохо выступить; забывают свой текст или слова песни.

В научной литературе по психологии сформулированы следующие виды сценического волнения: волнение-подъем, волнение-апатия, волнение-паника.

Проблема психологической подготовки детей к концертному выступлению – одна из важнейших в работе педагогов театрального и вокального отделений каждой детской школы искусств. Нет артиста, который ни разу не пострадал от негативных форм сценического волнения [4].

На основании исследования научной литературы по проблеме формирования стрессоустойчивости детей – воспитанников детских школ искусств – преодоления сценического волнения, нами были сформулированы определенные педагогические условия, направленные на решение проблемы преодоления сценического волнения детей. Следовательно, педагогический коллектив каждого учреждения дополнительного образования должен проводить работу по следующим направлениям:

- 1) сохранение в репертуаре учащихся разученных ранее произведений с целью их периодического исполнения перед зрителями;
- 2) организация регулярных выступлений учащихся на различных концертных и театральных площадках;

3) использование разнообразных форм работы, тренирующих способность адаптации ученика к условиям сцены (мини-концерты в классе, концерты перед родителями и т.д.);

4) применение игровых методов работы, имитирующих концертные выступления учащихся [4].

В качестве площадки, на которой уже успешно реализуются данные направления работы по преодолению сценического волнения, необходимо рассматривать Детскую школу искусств (Республика Адыгея, аул Тахтамукай), в частности, вокальный и театральный кружки.

Так, главным результатом эффективной работы педагогов детской школы искусств является успешное представление ее воспитанниками на мероприятиях различного уровня – Российский фестиваль-конкурс «Дахэ си Дунай», Всероссийский конкурс «Созвездие талантов», Международный фестиваль-конкурс «Звездный Дождь». Дети являются лауреатами данных фестивалей и обладателями дипломов 1, 2 и 3 степени.

Цель нашего исследования заключалась в достижении формирования стрессоустойчивости детей, обучающихся в ДШИ (преодолении сценического волнения), что отразится на итогах занятий детей качественно и количественно – возросло число не только мероприятий, в которых дети принимают участие, но и количество призовых мест. В заключение необходимо отметить, что приобретение уверенности на сцене – это длительная работа для каждого ребенка, который занимается вокалом или играет в театральном кружке. Но часто от повышенного чувства ответственности происходят срывы на сцене.

#### **Список используемой литературы:**

1. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб., 2009. 336 с.
2. *Выготский Л.С.* Вопросы детской психологии. М., 2016. 199 с.

3. *Дергунова Е.Б., Янковская О.В.* Развитие стрессоустойчивости у детей младшего школьного возраста в любительском театральном коллективе // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. № 7.  
URL: [sibac.info/archive/humanities/7.pdf](http://sibac.info/archive/humanities/7.pdf)

4. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Ю.В. Щербатых. СПб., 2008.