

SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z TREMĄ U UCZNIÓW SZKÓŁ ARTYSTYCZNYCH - referat

TREMA (łac.: tremo, tremui - drżeć)

Definicje tremy:

D.L.HAMAN - napięcie emocjonalne związane z publicznym występem

J. EKIEL - zespół różnorodnych zaburzeń funkcjonowania organizmu

J.PIETER - mobilizacja organizmu mająca pozytywny wpływ na osiągnięcia

Trema jest zespołem różnorodnych emocji, na ogół negatywnie zabarwionych, ogarniających wykonawcę przed występem lub w czasie trwania występu. Charakteryzuje się napięciem, niepokojem, lękiem i obawami związanymi z niepewnością ocen swego wykonania lub oczekiwaniem ocen negatywnych. Tremę charakteryzują również emocje pozytywne takie jak: nadzieja na sukces, chęć przekazywania piękna muzyki, entuzjizm demonstrowania własnych osiągnięć.

TREMA MUZYCZNA - ma charakter dynamicznego procesu emocjonalnego, który przebiega w indywidualny i charakterystyczny dla danego wykonawcy sposób. Trema może wystąpić w dowolnym momencie podczas występu i może trwać dowolnie długo. Może ona poprzedzać występ, rozwijać się lub zniknąć w czasie występu, może trwać jeszcze jakiś czas po występie

OBJAWY TREMY: drżenie rąk, całego ciała, pocenie się, zimne dłonie, duże pobudzenie (niektóre dzieci biegają, krzyczą; inne siedzą w skupieniu - co nie znaczy, że ich pobudzenie jest mniejsze).

PRZYCZYNY TREMY (T. Wroński) :

- 1) Ogólna lękliwość
- 2) Niedouczony utwór
- 3) Wzmoczone poczucie odpowiedzialności
- 4) Zły aparat gry
- 5) Rzadkie występy
- 6) Przerosty ambicji
- 7) Złe samopoczucie
- 8) Niewłaściwa akustyka sali

PEDAGOGICZNE UWARUNKOWANIA TREMY

T. Wroński:

- 1) Złe metody ćwiczenia
- 2) Niewłaściwe tempo pracy
- 3) Niewłaściwe proporcje (repertuar - technika)
- 4) Bezmyślna, mechaniczna gra
- 5) Rozdzielanie strony technicznej i muzycznej w grze
- 6) Niewłaściwa gospodarka czasem i energią
- 7) Brak precyzji
- 8) Nieprzestrzeganie zasad higieny psychicznej

Carl Flesch:

- 1) Ogólna niedyspozycja
- 2) Brak przygotowania
- 3) Nagłe uczucie lęku
- 4) Lęk przed lukami w pamięci (zbyt świadoma kontrola gry)
- 5) Paraliż uczuć
- 6) Lęk przed techniką
- 7) Brak zaufania do siebie
- 8) Nadmierne myślenie o repertuarze
- 9) Fałszywe ambicje
- 10) Nadmierne dążenie do doskonałości

SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z TREMĄ

- 1) Przyjmowanie postawy zadaniowej:
 - zwiększanie czasu ćwiczeń, automatyzacja czynności
 - organizowanie przesłuchań i prób
 - praca nad technologią ćwiczenia
 - organizacja dnia występu
- 2) Podnoszenie samooceny i dobrego samopoczucia
- 3) Wspominanie własnych sukcesów i udanych występów
- 4) Pozytywne nastawienie do siebie
- 5) Autopeswazje ("nie denerwuj się")
- 6) Techniki samoinstruktażowe ("jestem dobry, sam wybrałem ten instrument")

REGUŁY POSTĘPOWANIA

- 1) Uczucie tremy i występujące objawy somatyczne są normalnymi reakcjami na stres, tylko w spotęgowanej formie.
- 2) Nie należy za wszelką cenę unikać sytuacji wywołujących treść.
- 3) Treść nie jest szkodliwa dla zdrowia, nie należy jednak tremy potęgować poprzez wyobraźnię.
- 4) Należy realnie ocenić trudną sytuację, w której w danym momencie znajdujemy się i poznać swoje wewnętrzne przeżycia związane z treścią.
- 5) Powinno się pozostać w danej sytuacji, dopóki treść nie zacznie zanikać.
- 6) Należy obserwować jak powoli treść maleje.
- 7) W sytuacjach tremy lepiej działać powoli, nie podejmować nowych, niezaplanowanych decyzji.
- 8) Należy świadomie przeciwstawiać się obojętności przez sytuację wywołującą treść.

NAJWAŻNIEJSZE ABY:

Najmniejsze sukcesy w przełamywaniu tremy przyjmować z radością i być z nich dumnym.

PRZYGOTOWANIE DO WYSTĘPU

- 1) Zmiana struktur poznawczo - emocjonalnych:
 - pozytywne nastawienie wobec słuchaczy
 - niekrytyczna postawa wobec siebie
 - nawiązanie kontaktu ze słuchaczami
- 2) Wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa:
 - szukanie wsparcia emocjonalnego
 - modlitwa
 - wiara w talizmany
 - wykonywanie rytualnych czynności
 - stosowanie wypróbowanej diety
- 3) Obniżanie wymagań wobec siebie:
 - rezygnacja z perfekcjonizmu
 - akceptacja pomyłek
- 4) Rozładowanie nadmiernego napięcia:
 - śmiech, żarty, ruch
 - leki przeciwlękowe i uspokajające (trzeba uważać na leki z grupy betablokerów obniżających ciśnienie i spowalniających tętno - są niebezpieczne zwłaszcza dla wokalistów i instrumentalistów dętych)

- 5) Przygotowanie poprzez analizę poprzedniego występu:
 - czy miałem tremę?
 - czym była spowodowana?
 - w jakim czasie w stosunku do występu pojawiła się?
 - jakie były objawy, myśli, emocje, zachowania?
 - co pozwoliło przezwyciężyć tremę?
 - opisać dokładnie przebiegające myśli
- 6) Ćwiczenia oddechowe np.:

Położ ręce na podbrzuszu i weź głęboki wdech. Zaczekaj moment i wypuść powietrze na spółgłosce "f" . Wyobraź sobie, że w czasie wydechu uwalniasz się od dużego obciążenia.
- 7) Ćwiczenia relaksacyjne np.:

Położ się spokojnie z opuszczonymi ramionami. Wyobraź sobie, że jesteś zamoczona w wodzie gąbką. Po naciśnięciu, dowolną częścią ciała wypuszczasz wodę. W myślach zatrzymaj się na swoich rękach, nogach, głowie, ustach. Wyobraź sobie, że lekko unosisz się na powierzchni wody.
- 8) Trening mentalny:
 - wykonanie utworu w pamięci
 - wyobrażenie siebie na estradzie
 - wyobrażenie sobie własnych sukcesów muzycznych

SPOSOBY POMAGANIA UCZNIOWI W WALCE Z TREMĄ

- 1) Należy rozbudzać w uczniu potrzebę i chęć występowania - to pierwszy warunek powodzenia.
- 2) Stopień trudności dobranego repertuaru powinien być zgodny z aktualnymi możliwościami ucznia.
- 3) Należy zadbać, aby uczeń był dobrze przygotowany od strony technicznej, muzycznej i pamięciowej.
- 4) Pracę trzeba odpowiednio rozłożyć w czasie - nauczyciel powinien starać się przewidzieć szczyt formy ucznia.
- 5) Należy uświadomić uczniowi fakt, że ma prawo do prób i błędów.
- 6) Rangę występów należy stopniować w celu zdobycia doświadczenia i nabrania pewności (występ przed kolegami z klasy, popis lub koncert szkolny, egzamin, występ publiczny).
- 7) Na lekcji należy zwiększać dystans, aby uczeń nie był zaskoczony oddaleniem się nauczyciela podczas występu.
- 8) Na ostatnich lekcjach przed występem powinno się doprowadzać do tego, aby uczeń wykonał przygotowany program w całości.

- 9) Nie powinno się przerywać w razie pomyłki - to dla ucznia dobre ćwiczenie woli (kontynuowanie, improwizacja aż do wybrnięcia z sytuacji).
- 10) Można zalecać uczniowi "granie w pamięci" - ćwiczy koncentrację i wyobraźnię.
- 11) Co najmniej jedna próba powinna odbyć się w miejscu występu.
- 12) Przed występem nauczyciel powinien zwrócić uwagę uczniowi, aby uważał na tempo, gdyż przyśpieszony puls, związany z trema, zwykle doprowadza do zbyt szybkiej gry.
- 13) Należy też skupiać uwagę ucznia na warstwie brzmieniowej utworu, a nie na popełnianych błędach.
- 14) Bardzo ważne jest pozytywne nastawienie do publiczności!

MOTTO:

Błędy i niepowodzenia nie są przeszkodą w karierze muzycznej –
strach przed nimi - tak.