

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ТВОРЧЕСКИ ОДАРЕННОЙ ЛИЧНОСТИ К ПУБЛИЧНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ

Терентьева Л.В., ОГАОУ ДПО «Институт развития образования Иркутской области»,  
Россия, г. Иркутск

## PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF CREATIVELY GIFTED INDIVIDUALS TO PUBLIC SPEAKING

Terentieva L. V., IDE, Russia, Irkutsk

Key words: gifted children, public performance, adaptation, character traits

Формированию творчески одарённой, любящей окружающий мир и людей личности, способствует, как правило, совместный процесс инициативы, самостоятельности, творчества, объединяющий усилия педагогов, родителей, обучающихся.

Важнейшим ресурсом развития творческой одарённости детей является система дополнительного образования. Именно эта сфера направлена на индивидуализацию и дифференциацию развития личности, расширение и углубление знаний в данной области, развития способностей, привития интереса и вкуса к самостоятельным действиям.

Все дети разные. Однако некоторые из них особенно четко выделяются среди сверстников. Одарённые дети, или вундеркинды (от нем. *Wunderkind*, дословно — *чудесное дитя*), как правило, проявляют свои способности уже в раннем возрасте. Эти способности могут относиться к любым интеллектуальным сферам деятельности: математике, физике, музыке, энциклопедическим знаниям и так далее. Уже в раннем возрасте они могут поступить в институт, закончить его и защитить диссертацию, тогда как их сверстники ещё учатся в школе; одарённые дети с музыкальными способностями пишут оперы; со способностями к шахматам — становятся чемпионами. Для одарённых детей характерны увлеченность занятиями и проявления творческих моментов в деятельности.

В специальной литературе чаще всего выделяют несколько категорий детей, которых обычно и называют одарёнными. Каждая из этих категорий отражает определенное отношение к пониманию одарённости как психического явления. Все они не точны с точки зрения современной психологии. А.И. Савенков, ориентируясь на потребности педагогов по выявлению одарённости, выделяет три категории: дети с высокими показателями по уровню общей одарённости; дети, достигшие успехов в каких-то областях деятельности; дети,

хорошо обучающиеся в школе [7, С. 228]. Мы в образовательной практике выделяем четыре категории:

- -дети с высокими показателями по специальным тестам интеллекта (интеллектуальная одаренность);
- -дети с высоким уровнем творческих способностей (творческая одаренность);
- -дети, достигшие успехов в каких-либо областях деятельности (юные музыканты, художники, математики, шахматисты и др.), эту категорию детей, чаще всего, называют талантливыми;
- дети, хорошо обучающиеся в школе (академическая одаренность).

Чаще всего в учреждениях дополнительного образования детей педагоги работают с творческими и талантливыми детьми. Выявление, развитие и поддержка творчески одаренных детей в этих учреждениях имеет свои особенности и осуществляется через систему конкурсов, конференций, художественных выставок соревнований, слетов, фестивалей и других мероприятий, в результате которых дети целенаправленно совершенствуют свои способности, достигая высоких результатов.

Публичное выступление является одной из основных форм, итогом деятельности ребенка. Ребёнок должен не только иметь способности, но и научиться их афишировать, демонстрировать окружающим. От психологического комфорта одарённого ребенка во время публичного выступления зависит его успешность. Быстрота адаптации в непростой для него ситуации зависит от того, насколько он будет естественен, гармоничен, уверен в себе, своих возможностях и способностях.

Широко известно, что музыкальные способности относятся к разряду специальных, характеризующих степень овладения музыкальной деятельностью. Но музыкальные способности рассматривать изолированно от свойств личности было бы не предусмотрительно. Помимо чисто музыкальных способностей при подготовке необходимо учитывать определенный склад характера, темперамент, способ мышления, уровень формирования пианистических навыков одарённых детей.

Выступление – это результат напряженного творческого труда артиста, ответственный акт, стимулирующим его дальнейший творческий рост. А если это юное дарование, то первые шаги на сцене, особенно важны. Уверенность во время выступления, маленький исполнитель черпает из своей натуры. Неумение адаптироваться может стать для него непреодолимым препятствием при реализации исполнительской деятельности.

Как настроиться на нужный ритм перед выступлением и донести до слушателя лучшее? Какие механизмы включить для достижения успеха на сцене? Как воспитать в себе

любовь к общению с публикой? Эти вопросы волнуют сегодня множество музыкантов, будь то обучающийся или же давно выступающий перед публикой концертный исполнитель.

Как показывает опыт нашей работы, фундаментальными факторами, способствующими усилению или ослаблению адаптации сценического поведения учащегося, являются особенности характера и темперамента и надежность исполнительской подготовки.

Сценическое волнение на всех действует по-разному. Один ребенок ничего не боится, другой трясется как осиновый лист, третий впадает в прострацию, четвертый не может совладать с чрезмерным возбуждением. Профессор М.Г. Воскресенский замечает по этому поводу следующее: «Вообще, бывают ученики, которые хорошо играют в классе и рассыпаются на эстраде» [цит. по 5, С. 4]. Бывает наоборот: ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд, собирается и играет значительно лучше, чем вы ожидали. Многое зависит от склада нервной системы, характера человека и от типа темперамента.

В психолого-педагогической литературе процесс формирования характера изучается с самых истоков и до зрелого возраста, но нашей задачей является поиск индивидуального подхода и помощи тем юным исполнителям, чьи трудности связаны с особенностями характера и их проявлениями на публике. Преподаватель, изучив свойства характера, своеобразия ребенка и причины их обуславливающие, может помочь учащемуся преодолеть негативные проявления свойств характера, чтобы юный музыкант научился черпать силы и уверенность в своей индивидуальности. Для одних сцена является способом проявления сильных качеств, для других это преодоление слабых сторон своей сущности.

В музыкальной практике были выделены четыре типа характера (демонстративный, гипертимный, сензитивный и шизоидный), которые имеют определенные поведенческие реакции на сцене (Таблица 1).

Таблица 1

Зависимость факторов адаптации от типа характера

Тип характер	Сильные стороны характера	Публичное выступление	Фактор адаптации
Демонстративный	Артистизм, интуиция.	Привлечение внимания к своей персоне	Позитивный, стимулирующий к успешности
Гипертимный	Активность, выносливость	Установка широких контактов на сцене	
Сензитивный	Чувствительность, музыкальная отзывчивость	Публичное оценивание, указание на неудачи	Психотравмирующий ситуация неудач
Шизоидный	Глубина осмысления, интеллект и богатый внутренний мир	Трудности в установлении эмоциональных контактов	

*Демонстративный*, как никакой другой тип, создан для сцены. Представители этого типа просто рождены «блистать» на эстраде. при хорошей подготовленности своим исполнением способны заражать зрителей силой чувств и эмоциональной подачей.

*Гипертимному* типу публичное выступление позволяет реализовать стремление к большому кругу общения, обстановку, требующую повышенной активности, сиюминутной находчивости, что является ценным качеством для артиста. Но одним из слабых мест для такого типа исполнителя, является, прежде всего, недостаточная концентрация внимания и контроля. При излишней активности не хватает сценической выдержки и самообладания, в исполнении такого артиста страдает «чувство меры».

Слабым звеном *сенситивных* личностей является отношение к ним окружающих. Неопределенность того, что ждет на эстраде, наполняет душу артиста мрачными предчувствиями. Его страшит не провал, как таковой; больше всего музыкант боится оказаться не на высоте своих задач. Такие юные артисты плохо влияют на других исполнителей. Этот тип обладает особенной чувствительностью. При благоприятных обстоятельствах умеет, например, если чувствует доверие и поддержку от слушателей и педагога, может выразительно и утонченно исполнять музыкальные произведения. Исполнители именно такого типа нуждаются в ободряющем слове и установке на успех.

Публичное выступление для *шизоидного* типа исполнителя является местом наименьшего сопротивления. Такой артист чрезвычайно труден для эмоционального контакта с публикой. Учащиеся с такими свойствами характера отличаются глубиной осмысления, интеллектом и богатым внутренним миром, для них нехарактерны «срывы» и неудачи. В исполнительском плане юные музыканты в большей мере способны на самостоятельную и оригинальную интерпретацию. В публичном выступлении таких исполнителей будет отражать не яркость эмоциональной подачи, а глубина содержательной стороны произведения. Успешность выступления будет зависеть от того, насколько произведение доступно пониманию его внутреннего мира.

Эффективность работы педагога дополнительного образования зависит от того, насколько умело он учитывает типы характера при подготовке к публичному выступлению одарённого ребёнка. Публичное выступление – трудная ситуация, в которой юный исполнитель ищет способы овладения ею, проявляя резерв своих возможностей. Это решающий момент в творческой работе учащихся. Поведение на эстраде, самочувствие во время игры, реакция на отношение аудитории – все это выявляется у каждого исполнителя

по-своему. Знать сильные и слабые стороны ученика – это половина успеха, а использовать их, умело направить и расставить акценты в работе – фундамент планомерного творческого роста.

При любых типах характера важным фундаментальным фактором является степень подготовки музыкально исполнительских навыков. Чувство неуверенности, чаще всего возникает в результате недостаточной работы. Но страх – это чувство ненадежности. Ничего не следует так бояться, как самого страха. Как показывает психологические исследования, в подобные моменты процессы высокого возбуждения в коре головного мозга проявляются следующим образом:

- становится суетливым поведение;
- рассредоточивается внимание;
- снижается уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей;
- быстро возрастает эмоциональное напряжение и проявляется не всегда адекватно ситуации.

В исполнительской музыкальной практике принято считать, что, хорошо выработанный навык и, прежде всего, автоматизация движений – залог надежных действий в стрессовой ситуации. Навыки, по мнению Рубинштейна С.Л., это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения [6, С. 123]. Однако считаем необходимым смещать акценты в методике обучения с выработки автоматизированных двигательных навыков на тренировку психических механизмов направленного восприятия и оперативного мышления.

У музыканта «слуховой контроль» всегда остается ведущим, но он реализуется в совокупности свободных двигательных навыков, мышления и восприятия, так называемых «образов-эталонов». Психологами Н.Д. Заваловой, Б.Ф. Ломовым, В. . Пономаренко было проведено глубокое исследование по проблеме образования навыков «повышенной надежности» и влияния стрессовых факторов на их срабатывание. Авторы пришли к интересным результатам, указывающим на ведущую роль психической регуляции в процессе формирования и реализации действий в нестандартной ситуации [4]

Об этом пишет психолог К. В. Динейка: «Психический тонус тесно связан с мышечным тонусом. ... Психика управляет движениями, а целенаправленные специальные упражнения, влияя на центральную и вегетативную нервную систему, воспитывают навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных, подчас экстремальных условиях». В концертном выступлении важно всегда помнить о взаимовлиянии процессов мышления и

движения» [3]. На наш взгляд, слаженность физиологических, двигательных и психических процессов является фундаментальным компонентом успешной адаптации для всех типов характеров. Рассмотрим дополнительные составляющие всего комплекса успешности публичного выступления:

*Опасные самовнушения (стрессоустойчивость)* Мысль о возможном провале часто бывает тем «камнем преткновения», который ставит под сомнение возможный успех исполнителя. Попадая на благоприятную почву недостаточно бдительного сознания, она может развиться в опасное самовнушение. Особенно это разрушающе действует на синизитивный тип личности. Болезненная чувствительность предрасполагает к самовнушениям, мешающим играть. Юный музыкант слишком не опытен, чтобы представить себе всю опасность враждебного внушения или понять его мотивы. Полезная критика – это одно, разрушающий критицизм – это совершенно иное. Говорят, что Натан Перельман часто повторял своим ученикам: «На эстраде самокритика - пила, подпиливающая стул, на котором сидит пианист». Юность особенно беззащитна против посторонних влияний, но вредное внушение порой оказывает парализующее действие и на взрослого.

*Сценическая воля* Мы понимаем волевое действие как «сознательное, целенаправленное действие, посредством которого человек осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом» (Выготский Л.С.) [1] В ситуации публичного выступления одни располагают достаточными волевыми ресурсами для решения поставленных задач, другие по причине слабой, не натренированной воли теряются и терпят неудачу.

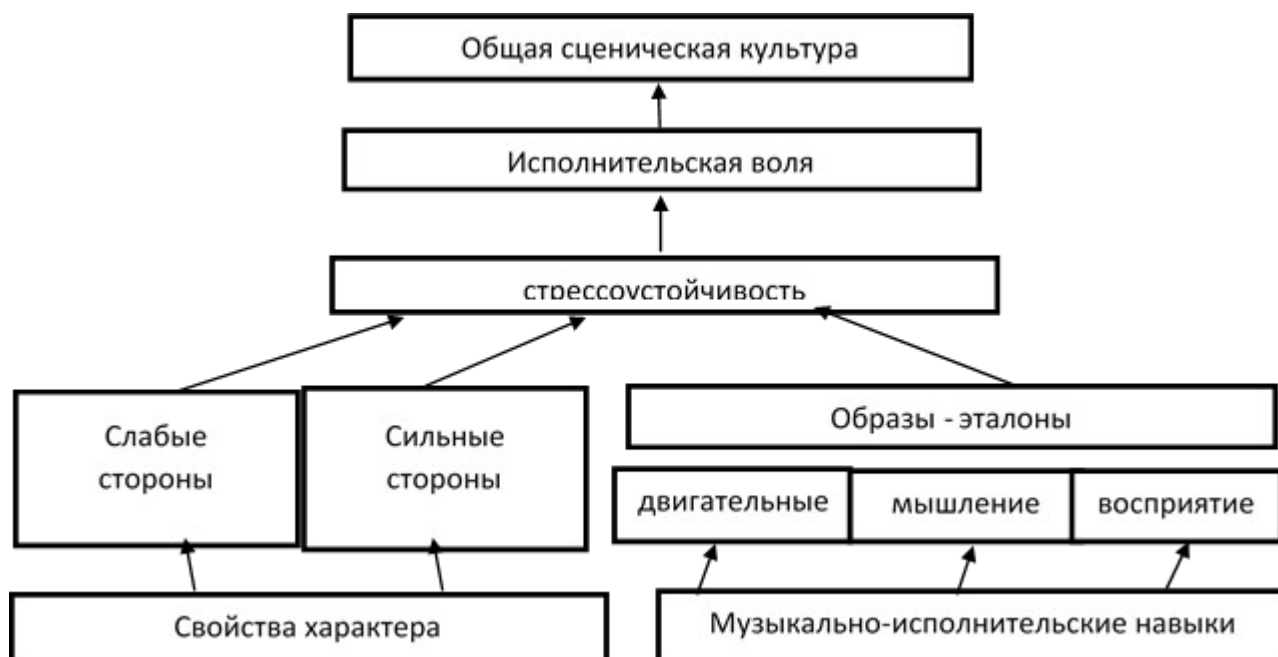
Много интересного и полезного сделал в свое время Г.Р. Гинзбург, прославленный пианист и педагог. Среди его учеников в Московской консерватории можно было видеть небезызвестных впоследствии деятелей советской музыкальной культуры — С. Доренского, Г. Аксельрода, А. Скворцова, А. Николаева, И. Ильина, И. Чернышова, М. Поллак... Все они с благодарностью вспоминали позднее ту школу, которую прошли под началом замечательного музыканта. Гинзбург, по их словам, прививал своим ученикам высокую профессиональную культуру. Учил гармонии и строгому порядку, царившим в его собственном искусстве. По утверждению известного пианиста Г.Р. Гинзбурга, неудачи и срывы на эстраде зачастую происходят не столько от недостатка «исполнительской техники», сколько от недостатка «исполнительской воли». Такой артист чрезвычайно труден для эмоционального контакта с публикой. От сценической воли — «исполнительской подачи» —

зависит яркость и самобытность исполнения. При её отсутствии можно нивелировать любой художественный замысел [2].

*Общая сценическая культура.* Особенности того или иного сценического состояния объясняются не столько свойствами нервной системы, сколько интеллектуально-творческими качествами личности. Один исполнитель смертельно боится ошибиться, забыть текст; другой смущён обстановкой концертного зала. Кто-то хочет больше того, на что способен, и мучается, чувствуя свою беспомощность; кому-то всё «надоело», и он мечтает поскорее уйти домой. А некоторые музыканты испытывают состояние творческого подъёма и с радостью, с нетерпением ждут общения с публикой. Развитие сценической культуры у музыканта-исполнителя – это формирование сценической устойчивости, компонентами которой являются: концентрация внимания, оперативная память, перспективное мышление и это должно культивироваться с детских лет. При всей комфортности демонстративной личности исполнителя как не перейти грань самовыражения на самолюбования и претенциозного тщеславия, или у гипертимов от недостаточной концентрации внимания и контроля пострадает «чувство меры», что может отвлекать таких артистов, от исполнительских задач на сцене.

На схеме 1 представлена модель, раскрывающая взаимосвязь основных компонентов и её дополнительных составляющих успешности публичного выступления, быстрой адаптации к непростой ситуации.

Схема 1.



Важно решать проблему, учитывая те факторы, которые способствуют успешному выступлению на публике:

- Установка на успех. Состояние готовности, или установка, имеет очень важное функциональное значение. По определению, это готовность организма или субъекта к совершению определенного действия или к реагированию в определенном направлении.

- Возбудимый тип учащегося. Перед концертом он должен оберегаться от волнующих даже положительных эмоций. И наоборот инертный, тормозящий тип требует перед выступлением «разгона», подъема.

- Контакт с аудиторией. Кто боится аудитории, тот редко находит с ней контакт. И тогда при самом хорошем исполнении обычно не достает той взаимной симпатии, которая необходима артисту, чувствующему публику так же, как он чувствует музыку. Каждый исполнитель в такой момент имеет право рассчитывать на дополнительную поддержку.

На наш взгляд, важно не только учитывать тип характера одарённого ребёнка, сильные и слабые его стороны, но и подключать те компоненты психологической адаптации, которые смогут решить проблему преодоления деструктивного сценического волнения и создания благоприятных условий для учащегося. Музыкально исполнительское искусство предполагает одно самое главное и особое условие – самообладание.

Только небольшой процент учащихся оказывается неспособным к публичным выступлениям. Конечно, успех достается большим трудом, но творческая радость, которая приносится этими выступлениями, оправдывает и труды, и волнения. Как учебная практика, так и опыт великих мистеров позволяют утверждать, что музыкант-исполнитель, который начал выступать в детские годы, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью, проще справляется с эстрадным волнением в зрелости.

#### Литература:

1. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. – Т. 3. – М., 1983.
2. Гинзбург Г.Р. Классическая музыка, опера и балет / Г.Р. Гинзбург . URL. : <http://www.belcanto.ru/ginsburg.html> Дата обращения: 24.08.2015 г.
3. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки / К.В. Динейка // М.: Физкультура и спорт, 1987. - 63 с., ил.



4. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности / Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко под ред. д.пс. н., проф. Ю.М.Забродина. – М., «Наука», 1986. - 172 с.
5. Поушева М.А. Методическая разработка «Подготовка учащихся к публичному выступлению» URL.: [numi.ru>download.php?id=52594](http://numi.ru/download.php?id=52594). Дата обращения: 24.08.2015 г.
6. Рубинштейн, С.Л. Способности [Текст] / С.Л. Рубинштейн// Основы общей психологии. В 2-х т. – Т.2. – М.: Педагогика, 1989. – С. 122–139.
7. Савенков, А. И. Развитие детской одарённости в условиях образования / дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13 [Текст] / Савенков Александр Ильич. – Москва, 2002. – 345 с.