**Для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приемов, суть которых состоит в следующем.**

- Завязать на глазах повязку. В медленном или среднем темпе, уверенным, крепким туше с установкой на безошибочную игру сыграть отобранное произведение.

- Игра с помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания). Включить радиоприемник на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Более сложное задание – сделать то же задание с завязанными глазами.

- В момент исполнения программы в трудном месте педагог или кто-то другой произносит психотравмирующее слово «Ошибка», но музыкант при этом должен суметь не ошибиться.

- Сделать несколько поворотов вокруг своей оси до появления легкого головокружения. Затем, собрав внимание, начать играть в полную силу с максимальным подъемом.

- Выполнить 50 прыжков или 30 приседаний до большого учащения пульса и начинать играть программу. Несколько похожее состояние бывает в момент выхода на эстраду.

- Каждый музыкант за время своей карьеры накапливает определенный опыт как успешных, так и неуспешных выступлений. Для выяснения причин неудачных выступлений полезно ведение дневника, в котором фиксируются причины, приведшие к тому или иному результату.

Для самоотчета перед выступлением можно ответить на следующие вопросы: «Что вы чувствовали, думали и делали накануне вашего удачного выступления и перед самым выходом на сцену?»; «Умеете ли вы целенаправленно создавать у себя оптимальное концертное состояние?»; «С помощью каких приемов вы этого достигаете?»; «Кто из других людей помогает вам достичь оптимального концертного состояния?»; «Как часто удается вам выступать в оптимальном концертном состоянии?»; «За сколько времени до начала выступления вы чувствуете его наступление?»; «Является ли ваше ОКС устойчивым? Отчего это зависит?»; «Если вы редко испытываете ОКС или не испытываете его вовсе, помечтайте, каким это состояние могло бы быть».

**Если не достиг намеченной цели...**

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в соб­ственной несостоятельности. Просто данная попытка не уда­лась. И каждая неудавшаяся попытка - еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем пол­ная бездеятельность.

Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом, проанализировав причины неудачи, определи пути её преодоле­ния. Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!

**Выпускнику в период подготовки к экзаменам!!!**

Вы – выпускники музыкальной школы. Это - уже ваша победа. Но вам предстоит еще одно, самое сложное испытание – выпускные экзамены.

Здесь от вас кроме ваших знаний, понадобится умение держаться на сцене, или просто перед аудиторией. Для этого нужно быть уверенным в себе, уметь справляться с тревогой, волнением.

**Упражнения,которые позволят снять внутреннее напряжение,**

**расслабиться и даже слегка улучшить настроение**

Упражнение **1.**

Перед началом работы сядь удобно, выпрями спину. Сосре­доточься на словах «Я спокоен». Повторяй их не спеша, не­сколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет до­полнительное напряжение. Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повтори исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнеси слова: «Левая рука тяжелая». За­тем повтори: «Я спокоен». В завершение сожми кисти рук в ку­лаки, сделай глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, но «тя­желеть» должны ноги.

Упражнение 2.

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим паль­цем. Делая выдох, спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закры­тыми глазами, что удваивает эффект.

Упражнение 3. «Стряхни»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представ­ляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы, дурные мысли о самих себе - слетает с вас, как с гуся вода. По­том отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы при этом будете издавать ка­кие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Упражнение 4. (на дыхание)

Сядьте удобно:

1-я фаза (4—5 с): глубокий вдох через нос;

2-я фаза (2-3 с): задержка дыхания;

3-я фаза (4—6 с): медленный, плавный выдох через нос;

4-я фаза (2-3 с): задержка дыхания и т. д.

Упражнение выполняется в течение 2-3 минут.

Упражнение 5. «Дыхание уступами»

Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же ко­ротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

***Упражнение 6. Для снятия напряжения помогает* техника самомассажа:**

Найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;

положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;

попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;

найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;

слегка помассируйте кончик мизинца.

***Упражнение 7.*** «***Визуализация***»

«Попробуйте мысленно перенестись в будущее, когда предстоящее событие уже останется позади. Представьте себе, что важное событие прошло успешно, вы показали себя с лучшей стороны, при этом совершенно не волнуясь. Как это происходило? Как Вы себя вели? Как Ваше поведение выглядело со стороны? Кто из присутствующих на экзамене заметил, что Вы совершенно не волновались? Каким образом?».

***Упражнение 8.*** «***Усиление страха***»

Психологи давно заметили странную закономерность: чем больше мы пытаемся избежать волнения, тем сильнее мы начинаем волноваться. Пытаясь заставить себя успокоиться, мы начинаем волноваться еще сильнее. Как же выйти из этого замкнутого круга?

Ответ может показаться странным: заставить себя волноваться.

Выделите себе пятнадцать минут и попробуйте в течение всего этого времени максимально усилить свое волнение. В течении этого времени попробуйте вызвать все самые страшные и неприятные мысли, которые приходят к Вам в голову и записать их на бумагу. Когда время пройдет, разорвите и выбросьте написанную бумагу.

***Упражнение 9.*** «***Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления***»

За несколько дней до выступления музыкант должен представить себе то, как он будет выступать, чтобы проиграть и прожить предстоящую ситуацию в своем воображении, что сделает её менее пугающей. Сначала ему лучше расслабиться, а затем уже представлять саму ситуацию.

*Первый этап.* Расслабление мышц тела. Когда человек произвольно расслабит при помощи образных представлений мышцы своего тела, то кора головного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи это состояние называют фазовым. Его важнейшей особенностью является то, что в нем способность человека к внушению и самовнушению сильно увеличивается. Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в полтора-два раза быстрее, чем в состоянии сна.

*Второй этап.* Я отчетливо могу представить сцену, рояль, слушателей и комиссию, перед которой я должен буду выступить... Я спокоен, собран и сосредоточен... Уверенно и радостно я начинаю. Мне нравится играть... Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием. У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника... Я могу хорошо играть... Я знаю, что я сделаю все, что задумал... Все мои действия я четко вижу и выполняю... Какое это наслаждение – красиво и хорошо играть... Я могу быстро перестроиться с исполнения одного произведения на следующее... Мне легко и приятно держать всю программу в голове... С каждым разом аутогенное погружение будет помогать мне все больше и больше... Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления...

***Упражнение 10.*** «***Игра перед воображаемой аудиторией***»

На заключительных этапах работы, когда вещь уже готова, она проигрывается целиком от начала до конца с представлением, что играешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте.

***Упражнение 11.*** «***Медленная игра с динамикой рр (pianissimo)***»

 Данная техника тренирует не только навык медитативного погружения, но и усиливает тормозные процессы. Их ослабление во время публичного выступления провоцирует чрезмерно громкую и неуправляемую игру в быстром темпе.

***Упражнение 12.*** «***Ролевая подготовка***»

Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо ему известного музыканта, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека.

***Упражнение 13.*** «***Выявление потенциальных ошибок***»

Даже когда программа выступления кажется идеально выученной и можно ее играть на сцене, каждый музыкант хочет на всякий случай застраховаться от ошибок. Как бы ни было хорошо выучено произведение, в нем всегда может быть невыявленная ошибка, которая, как правило, и вылезает во время публичного ответственного выступления. *Возникает проблема* – *каким образом эту ошибку можно вытащить из внешне вполне благополучно исполняемого произведения?*