

PREMAGOVANJE STRAHU PRED NASTOPANJEM

NINA STIPLOŠEK

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija
nina.stiplosek@student.um.si

Strah pred glasbenim nastopanjem je pogosta težava med mladimi glasbeniki, ki lahko negativno vpliva na njihovo samozavest in uspešnost. Poglavje raziskuje vzroke za pojav strahu pred nastopanjem, ki izhajajo iz kombinacije bioloških, psiholoških in okoljskih dejavnikov, ter predstavlja različne tehnike sproščanja, kot so meditacija, Alexandrova tehnika in progresivno sproščanje, ki lahko pomagajo pri obvladovanju tesnobe. Pomembna vloga pri premagovanju strahu pred nastopanjem je tudi v domeni učiteljev, ki lahko z metodami, kot so simulacija nastopa, pozitiven pristop, priprava in dihalne vaje, prispevajo k zmanjševanju tesnobe pri svojih učencih. Kljub potrebi po dodatnem usposabljanju za delo z učenci, ki se soočajo s strahom pred nastopanjem, je mogoče številne učinkovite strategije vključiti že v redne učne prakse.

DOI
[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.50](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.50)

ISBN
978-961-286-993-9

Ključne besede:
glasba,
otroci,
nastopanje,
strah,
anksioznost



Univerzitetna založba
Univerze v Mariboru

DOI

[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.50](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.50)

ISBN

978-961-286-993-9

Keywords:

music,
children,
performing,
fear,
anxiety

OVERCOMING PERFORMANCE ANXIETY

NINA STIPLOŠEK

University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia
nina.stiplosek@student.um.si

Musical performance anxiety is a common issue among young musicians and can negatively impact their confidence and performance. This chapter examines the causes of performance anxiety, which arise from a combination of biological, psychological, and environmental factors. It also presents various relaxation techniques, such as meditation, the Alexander Technique, and progressive relaxation, which can help manage anxiety. Teachers play a crucial role in addressing performance anxiety by employing strategies like performance simulation, a positive approach, thorough preparation, and breathing exercises. While additional training may be needed to support students with performance anxiety, many effective strategies can be seamlessly integrated into regular teaching practices.



1 Uvod

Strah pred glasbenim nastopanjem je med otroki pogost pojav, ki lahko močno vpliva na njihovo samozavest in glasbeni razvoj. Mnogi otroci, ki sicer uživajo v igranju instrumenta ali petju, ob misli na nastop pred občinstvom občutijo tesnobo, tremo ali celo paniko. Ta strah lahko izvira iz različnih dejavnikov, kot so pritisk po popolnosti, strah pred kritiko ali negativne izkušnje v preteklosti.

Strah pred nastopanjem pri glasbenikih je psihofiziološki pojav, ki vključuje kognitivne, vedenjske in fiziološke odzive, kot so tesnoba, napetost, negativne misli, tremor, spremembe v dihanju, bolečine v trebuhu, pospešeno bitje srca in znojenje. Strah pred nastopanjem se pojavlja pri glasbenikih vseh ravni, od amaterskih do profesionalnih, ne glede na njihove sposobnosti ali stopnjo pripravljenosti. Pogosto pa ga opažamo tudi pri otrocih (Barros idr., 2024).

2 Premagovanje strahu pred nastopanjem

2.1 Razumevanje vzrokov za nastop strahu

Strah pred nastopanjem je kompleksen pojav, ki nastane kot posledica kombinacije in interakcije bioloških, psiholoških in okoljskih dejavnikov, kaže pa se s spremenljivo simptomatiko, ki vpliva na glasbeno uspešnost. Ima dve razsežnosti: stalni strah ali zaskrbljenost zaradi nastopa in prehodna napetost in zaskrbljenost, ki se spreminjata po intenzivnosti in trajanju. Normalno je, da se med glasbenim nastopom počutimo nekoliko tesnobno. Vendar pa lahko visoka stopnja tesnobe negativno vpliva na izvedbo in povzroči, da je kakovost izvedbe pod ravno izvajalčeve priprave in glasbenih sposobnosti, kar postane resna težava. Stopnja anksioznosti, ki jo doživljamo v kontekstu glasbenega nastopa, je odvisna od interakcije treh vrst dejavnikov: osebne lastnosti in individualne značilnosti, vidiki, povezani z učinkovitostjo izvedbe naloge (težavnost in obvladovanje glasbe, ki jo je treba izvesti, zapomnjena interpretacija, motivacija, izvajalske izkušnje in metodologija učenja), in vidiki, povezani z okoljem samega nastopa, na primer velikost občinstva ali prisotnost družine/prijateljev med publiko (Urruzola in Bernaras, 2019).

Splošna anksioznost je odvisna od treh vrst ranljivosti: biološke, splošne psihološke (nagnjenost k nizki samozavesti in samospoštovanju) in specifične psihološke. Če ta model uporabimo na glasbenem področju, to pomeni, da je strah pred nastopanjem tesno povezan z zgodnjimi glasbenimi izkušnjami in spopadanjem z njimi, občutkom splošne nemoči in občutkom neobvladljivosti pri nastopanju pred občinstvom. Pomembni so tudi vidiki, kot so starost začetka glasbenega izobraževanja, čas vadbe, količina in kakovost predhodnih izvajalskih izkušenj (Urruzola in Bernaras, 2019).

2.2 Tehnike sproščanja za izvajalce

Poznamo običajne tehnike sproščanja: meditacijo, vodene predstave, progresivno sproščanje in globoko dihanje ter manj specifične metode, kot so tečaji obvladovanja stresa in srečanja podpornih skupin (Ndetan idr., 2014). Kenny (2005) je v svojem članku opisala nekaj tehnik sproščanja, ki se lahko uporabijo tudi pri premagovanju strahu pred nastopanju pri otrocih. Meditacija je opredeljena kot samoregulativna praksa, čigar namen je urjenje pozornosti, da bi psihične procese bolje nadzorovali. Osredotoča se na uporabo pozornosti, misli ali koncentracije kot sredstev za doseganje razumevanja in vpogleda v lastne misli. Ericksonovo iskanje informacij je tehnika, ki se nanaša na uporabo nezavednih mehanizmov v posameznikovi osebni zgodovini za prilagoditev na trenutni življenjski izziv. Informacije so opredeljene kot avtomatizirani vzorci čustvovanja, zaznavanja in vedenja. Pridobivanje informacij je procesno usmerjena intervencija, ki se osredotoča na pomoč osebi pri dostopu do obstoječih prednosti, ne pa tudi na učenje novih spretnosti. Tehnika vključuje prepoznavanje trenutnega življenjskega izziva, prepoznavanje ustreznih osebnostnih informacij, kognitivno in čustveno ponovno doživljanje ter doživljanje trenutnega izziva. Alexandrova tehnika je izobraževalni proces, v katerem se učenec nauči sklopa veščin, ki zmanjšajo napetosti v telesu, tako da gibanje postane lažje in manj naporno. Cilj je razviti bolj naravno poravnavo glave, vratu in hrbtenice, ki ima s tem povezane lastnosti ravnotežja, moči in koordinacije. Cilj metode je naučiti se zavestnega nadzora nad držo in gibanjem ter odpraviti mišično napetost. Alexandrova tehnika je metoda za odpravljanje neželenih mišičnih vzorcev ali navad, ki ovirajo nemoteno izvajanje.

2.3 Vloga učitelja pri premagovanju strahu pred nastopanjem

Strah pred nastopanjem je včasih izčrpavajoče stanje, ki prizadene mnoge mlade glasbenike, ko nastopajo v šoli ali koncertih. Ti učenci se lahko posvetujejo s svojimi učitelji in poiščejo pomoč pri premagovanju strahu (Sieger, 2017).

Mazzarolo idr. (2023) so v raziskavi ugotovile, da razredni učitelji pri pouku uporabljajo različne strategije za podporo učencem, ki se soočajo s strahom pred glasbenim nastopanjem. Najpogosteje uporabljene metode vključujejo simulacijo nastopa, pozitiven pristop, pripravo in dihalne tehnike. Čeprav se nekateri učenci morda raje obrnejo na strokovnjake s področja psihologije, veliko otrok potrebuje in pričakuje podporo že od učitelja. Nekateri učitelji sicer izražajo potrebo po dodatnem usposabljanju za pomoč pri strahu pred nastopanjem, a je mogoče mnoge strategije enostavno vključiti v redne učne prakse, kar omogoča obravnavo čustvenih vidikov, s katerimi se glasbeniki srečujejo.

3 Zaključek

Strah pred nastopanjem je kompleksen izziv, ki prizadene številne mlade glasbenike in zahteva večplastno obravnavo. Pomembno je razumevanje vzrokov za nastopanje strahu in uporaba učinkovitih tehnik sproščanja, kot so meditacija, progresivno sproščanje, Alexandrova tehnika in druge metode za obvladovanje stresa. Te metode lahko mladim glasbenikom pomagajo, da razvijejo večji nadzor nad svojimi mislimi in čustvi, kar pozitivno vpliva na njihovo samozavest in izvedbo na odru.

Pri premagovanju strahu pred nastopanjem ima tudi učitelj ključno vlogo. Učitelji lahko z vključitvijo tehnik, kot so simulacija nastopa, pozitiven pristop, priprava in dihalne vaje, učinkovito podpirajo učence v soočanju s tesnobo in spodbujajo njihov pozitiven odnos do nastopanja. Takšni pristopi omogočajo, da učenci dobijo potrebno podporo v šolskem okolju, kjer se pogosto prvič srečajo z izzivi javnega nastopanja.

Literatura

- Barros, S., Marinho, H. França, A. in Pereira, A. (2024). Music performance anxiety: A study of anxiety predictors in higher education music students in Portugal. *International Journal of Music Education*, 00(0). doi: 10.1177/02557614241280040

- Kenny, D. T. (2005). A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 18(3), 183–208. <https://doi.org/10.1080/10615800500167258>
- Mazzarolo, I., Burwell, K. in Schubert, E. (2023). Teachers' approaches to music performance anxiety management: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1205150
- Ndetan, H., Evans, M. W., Williams, R. D., Woolsey, C. in Swartz, J. H. (2014). Use of movement therapies and relaxation techniques and management of health conditions among children. *Alternative therapies in health and medicine*, 20(4), 44–50. https://www.researchgate.net/publication/264941106_Use_of_Movement_Therapies_and_Relaxation_Techniques_and_Management_of_Health_Conditions_Among_Children
- Sieger, C. (2017). Music performance anxiety in instrumental music students: A multiple case study of teacher perspectives. *Contributions to Music Education*, 42, 35–52. <https://www.jstor.org/stable/10.2307/26367435>
- Urruzola, M. V. in Bernaras, E. (2020). Music performance anxiety in 8- to 12- year-old children. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 76–83. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2019.10.003>