

Zajęcia teatralne, kl. VIa, 09.11.2020 r. – Monika Kowalczyk

Temat: Jak pokonać tremę?

Trema – zdenerwowanie, odczuwane przed występem obawy.

Sposoby pomocne w opanowaniu tremy:

- Naucz się doskonale na **p**amięć całego materiału i graj świadomie każde miejsce z dużą uwagą.
- Ćwicząc dokonuj wizualizacji, czyli wyobrażaj sobie publiczność, cały przebieg występu włącznie z wejściem, ukłonem, dobrym graniem, ponownym ukłonem, aplauzem, wyjściem. To pozwoli na przeżywanie stresu w wyobraźni i nauczysz stopniowo go opanować.
- Myśl pozytywnie. Słuchacze (widzowie) sprzyjają tobie.
- Zmieniaj otoczenie podczas ćwiczenia np. zmieniaj miejsce, gdzie ćwiczysz. Organizm nauczy się przystosowywać do innych warunków, nowe miejsce nie powinno nas rozpraszać.
- Zapoznaj się z miejscem występu, zrób próbę w sali i wyobraź sobie, że grasz przed publicznością.
- Rób dużo prób zwłaszcza w miejscu występu.
- Nagrywaj swoje wy**k**onanie w domu, powtarzaj to co jakiś czas. Wyk**o**rzystaj nagranie, aby poprawić niezadowolające Cię miejsca.
- Aby uodpornić się na czynniki przeszkadzające, ćwicz włączając w tym czasie jakiś hałaśliwy sprzęt domowy, np. radio, telewizor, odkurzacz.
- Wystąp przed przyjaciółmi lub rodzin**ą**.
- Podczas występu skoncentruj się, nie pozwalając nikomu i niczemu Cię rozpr**a**szać.
- Zaakceptuj własne objawy tremy, **j**eśli to zrobisz, istnieje duże prawdopodobieństwo, że nie będziesz ich odczuwał.
- Staraj się myśleć o **s**tresie na scenie jak o Twoim sprzymierzeńcu. Wyostre on bowiem Twoje **z**mysły, dodaje energii.
- Jeśli zdarzy Ci się **p**opełnić błąd, zachowuj się jakby nic poważnego się nie stało.

Uwaga! Przeczytaj sposoby pomocne w pokonywaniu tremy; zapisz zgodnie z kolejnością występowania czerwone litery z poszczególnych punktów – utworzone hasło prześlij jako potwierdzenie obecności na zajęciach przez Messengera lub na adres mailowy: mkowalczyk.zostoczek@wp.pl