

Co dělat, když má dítě trému a strach z vystoupení

Pro hudebníka je vystupování před lidmi vrcholem jeho příprav a snažení se. Měla by to být oslavná a radostná událost, když může druhé i sebe potěšit krásnou hudbou. Tréma a strachy mu ale brání to takhle vnímat. Berou mu energii a chuť do hraní a nahrazují je obavami ze selhání, z chyb a z toho, že se nebude jeho hra druhým líbit atd. Tréma tak hudebníkovi odebírá celý smysl jeho snažení a kazí jeho výkon. Osvobodit se od negativních účinků trémy by tak mělo být pro hudebníka jednou z jeho základních znalostí. Nedá se obecně tvrdit, že tréma je špatná a je nutné ji za všech okolností odmítat. Není záměrem zbavit se odpovědnosti a toho zvláštního pocitu napětí a očekávání před vystoupením. To, co je třeba eliminovat, jsou negativní účinky trémy, která na hudebníka destruktivně působí.

Nejtěžší je dát jednoduchou radu v této oblasti. Tréma a strachy s ní spojené jsou tak individuálního charakteru, že jedna obecná rada není možná.

Co je důležité si uvědomit tak jak při našem zdraví je prevence, stejně tak je to i v hudbě. Tréma se má řešit doma při cvičení, na hodině, před koncertem. Když už tréma nastala, není možné na ní najít rychlý a účinný lék.

Všechna cvičení a rady ji dokážou jen oslabit a přenést pozornost někam jinam, ale s její podstatou se nic neděje. Pokud se tréma nebude řešit v předstihu, není ani možné se jí na vystoupení zbavit. Hry, které vám zde nabízím, s ní nepracují přímo (to ani není možné, při cvičení doma dítě trému nemá), ale pracují se strachy, které trému vyvolávají. Cvičením těchto her bude dítě v bezpečném domácím prostředí poznávat jejich účinky. Učí se při hraní pracovat se svými pocity, což později dokáže přenést i na pódium. Hry nepřinášejí práci technického charakteru, ale uvolňují jeho psychiku, strach z dělání chyb a z toho, že se vám nebude líbit jeho hra. Všechna cvičení jsou za vaší podpory, přičemž stačí být jen přítomen a dělat nemusíte téměř nic (zastupujete diváky, autoritu...).

Na co má rodič zaměřenou pozornost při vystoupení svého dítěte?

Je třeba si uvědomit, že dítě se snaží na vystoupení hrát nejlépe, jak v ten daný moment dokáže. Což samozřejmě nemusí znamenat, že i hraje nejlépe. Chce být dobré, úspěšné, krásné atd. Dává do toho všechnu svou snahu, chce nám udělat radost. Ale oceníme to?

Často jsem se setkal s tím, že se rodiče dívají jen na chyby, které dítě udělalo, na jeho nedokonalost. Chtějí, aby bylo jiné než je. Mají své představy, jak by v daném věku mělo hrát a co je pro ně zadostiučinění za ta léta námahy, kterou mu věnovali,

Dítě skončí své vystoupení, vy jdete za ním s oceněním. I když se jakkoliv snažíte říkat obdivná slova, vy sami víte, že nemluvíte pravdu. Myslíte si, že to dítě potřebuje slyšet. Vaše slova se k němu nedostanou, neuspokojí ho a cítí, že nejste šťastní. Chápu, že je těžké se naučit dítě přijímat, i když s ním nejste spokojení. Chcete, aby splnilo vaše očekávání,

které nikdy splnit nemůže, a které vám zároveň brání jej přijmout takové, jaké je. Když příště uvidíte své dítě na vystoupení, nečekejte

jen na jeho chyby, ale začněte vaší pozornost vědomě otáčet. Obdivujte ho za to, co všechno už umí, Jaké množství not zahraje, jaké je úžasné, že to všechno napětí zvládá a radujte se z toho. Dívejte se na to krásné a zapomeňte na kritiku, Teď na to není čas, vystoupení je oslava, nekažte si ho hodnocením. To, že to dělají druzí, je jejich věc, vy to nepodporujte.

Tréma je zcela zbytečná

Jsme šťastní, když vidíme, že naše dítě dokáže být na pódiu přirozené, hravé a usměvavá, takové, jak ho známe z domu. Dalo by se to přirovnat k malým dětem hrajícím ve filmu, Všem se nám líbí ty, které dovedou do hraní přenést svou přirozenost a spontánnost. Věřím, že nikdo z nás nechce, aby se jeho dítě chovalo nepřirozené, ale podporujeme ho v tom? Kdyby mohlo být na pódiu samo sebou, přijaté takové, jaké je v daný moment a nemuselo si hrát na někoho jiného, neznalo by trému. Dělaloby chyby a nic by se nestalo, hrálo by falešně a nikdo by ho za to neodsuzoval, cítiloby bezpečí a mohlo by se na pódiu uvolnit (tak jako když je samo sebou). Čo vaše dítě potřebuje cítit nejvíce, je přijetí a psychické bezpečí. To se učí skrze vás. Přijetí bez podmínek, které je nezávislé na jeho výkonu (hraní). Naučte se dítě vnímat ne přes to, jak hrálo (nevnímejte ho jako hudebníka), ale jako dítě, které milujete a staráte se o něj, Po koncertě potřebuje cítit láskyplnou náruč a přijetí, které „poléčí“ jeho vlastního kritika. Připomínky k výkonu si nechte až na další dny.

Malé praktické rady

Mám tu pro vás i malé praktické rady a cvičení, jak můžete s dítětem pracovat, aby jste trému před vystoupením oslabili. Zde se nepracuje s trémou přímo, jen se přesměrovává její velká energie jiným směrem (rychlá a krátkodobá pomoc). Používejte je v situaci, kdy už dítě tréma paralyzuje. Hledejte způsob, který mu bude vyhovovat a je možné ho i v dané situaci realizovat. Cvičení by měla být založena na principu - zaměřit vědomě energii a pozornost na tělo. Nejlepší na to je fyzická aktivita. Čím větší a totálnější bude, tím více energie vezme strachům a trémě (taková, aby dítě při ní nemělo čas na přemýšlení o svém hraní, analyzování a procit'ování negativních pocitů. Dosud bylo dítě navyklé trému snášet jen fyzicky pasivně, povrchně o ní mluvit nebo i vnitřně potlačovat. Tento jeho zvyk je nutné zrušit. Pomozte mu tím, Že do fyzické akce jej inspirujete (můžete mu to nejprve ukázat nebo to dělat současně s ním).

Fyzická akce může vypadat například takto:

- skákání na místě nebo po prostoru
- běhání (po schodech, po místnosti, venku)
- bouchání do zdi, polštáře

- dřepy, kliky atd.
- zkuste např. scénář: 3x skoč, 2x se otoč, zaběhni sem a tam, 2x dřep a zastav se na 4 doby. Opakuj to, dokud tě nezastavím.

Fyzická aktivita může být i menší a lze ji použít při koncertním výkonu. Může to být například hluboký nádech, natažení, uvolnění přílišného napětí, pohyb nohou, hlavy, zatřepáním těla atd. Vyzkoušejte s dítětem všechny možné fyzické aktivity a hledejte tu, která mu nejvíce pomáhá.