



Kontrasztok Alapfokú Művészetoktatási Intézmény
Székhely
7627 Pécs, Engel János u. 11-15.

A FELLÉPÉSEK ÉS VIZSGÁK ALKALMÁVAL FELLÉPŐ SZORONGÁS, LÁMPALÁZ LEKÜZDÉSÉNEK SEGÍTÉSE TANULÁS- MÓDSZERTANI ÉS MÁS ESZKÖZÖKKEL, ÖNISMERET

TÉMAHÉT

*Témahét az Alapfokú Művészetoktatási Intézmények számára
Fuvola, furulya tanszak*

ESZTÉTIKAI-MŰVÉSZETI KULCSKOMPETENCIA

Készítette: László Virág

TÉMAHÉT LEÍRÁS

Iskola neve	Kontrasztok Alapfokú Művészetoktatási Intézmény Pécs
Művészeti ág / tanszak	Fuvola, furulya szak
A témahét címe	A fellépések és vizsgák alkalmával fellépő szorongás, lámpaláz leküzdésének segítése tanulás-módszertani és más eszközökkel, önismeret
Időtartama	4 tanóra (2010. április 26.- május 7.)
Célcsoport / tanuló / évfolyama	Fuvola, furulya szak (2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. osztályos tanulók)
Célmeghatározás	A szereplési szituációkban jelentkező szorongás, lámpaláz leküzdésére irányuló, olyan tanulási-, memóriát és koncentrációt-, figyelmet fejlesztő technikák megismertetése, stressz-oldó módszerek elsajátíttatása, váratlan helyzetekre felkészítő, önismeretet fejlesztő gyakorlatok alkalmazása a cél, melyek képessé teszik a tanulót arra, hogy hatékonyabb felkészüléssel, magabiztosabb, kiegyensúlyozottabb produkciót nyújthasson a pódiumon.
A téma kiválasztásának indoklása	<p>Művészeti iskolánkban tanító zenepedagógusaink munkájuk során állandóan keresik a választ arra, vajon mi állhat annak hátterében, hogy növendékeik többsége a hangversenypódiumon vagy vizsgaszituációban olykor jóval gyengébben teljesít, mint ahogyan az egyéni képességeik figyelembevételével tőlük elvárható lenne. Véleményünk szerint a rosszabb teljesítménynek egyik oka a lámpaláz, és az ezzel járó szorongás, illetve a gyermek pillanatnyi pszichés állapota, másik oka sokszor minden bizonnyal a növendék nem megfelelő, vagy rosszul alkalmazott tanulási, gyakorlati módszereiben keresendő. Ha a gyermek megfelelő, hatékonyabb tanulási módszerek ismeretében gyakorol, akkor magabiztosabbá, tudatosabbá válik, képesebb lesz kiegyensúlyozottabb produkció létrehozására, melynek hatására az őt gátló lámpaláz, szorongás is csökkenthető, és ez által leküzdhetővé válhat.</p> <p>Hagyományos óráinkon (ahol a tanterv sürgeti a diákot s tanárt egyaránt) idő hiányában kevés lehetőségünk adódik a lámpaláz problémájának orvoslására, esetleges új tanulás-módszertani fogások megismertetésére. E témahét bevezetése kiváló alkalom arra, hogy 4 tanórán keresztül csak e témára koncentrálni, a megszokott tanítási folyamat helyett újszerű tanulás-szervezési módokkal feldolgozva ismerkedhetünk meg olyan módszerekkel, feladatokkal, melyek elősegítik a hatékonyabb tanulást, gyakorlást, melyek birtokában sikeresebbek lehetünk a lámpaláz és a szorongás leküzdésében.</p> <p>Témahetünk tartalmaz olyan elemeket is, melyek a stressz és feszültségoldásban nyújtanak segítséget a gyerekeknek, illetve lehetővé teszik, hogy ismeretlen helyzetek, szituációk elé állítva jobban feltalálják magukat, problémamegoldó képességük</p>

<p>Célcsoport / tanuló fejlesztendő kompetenciái</p>	<p>fejlődjék, mely szintén a lámpaláz és a szorongás leküzdésében segíthet.</p> <p>Estétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség kulcskompetenciákon belül</p> <p>Érzelmi kompetenciák: Önkifejezés Önmotiválás Empátia Tolerancia</p> <p>Személyi és társas kompetenciák: Énkép és önismeret Önértékelés Önszabályozás Önfegyelem</p> <p>Intellektuális kompetenciák: Problémamegoldás Kreativitás Alkotói képesség Estétikai érzék</p> <p>Szociális, életviteli és környezeti kulcskompetenciákon belül</p> <p>Önszabályozás: Érzelmelek kezelése Cselekvési képesség Döntésképesség</p> <p>Én-hatékonyság érzés: Pozitív önértékelés</p> <p>Kognitív készségek: Kreativitás Cselekvési képesség fejlesztése</p> <p>Társas kompetenciák: Empátia</p>
---	--

Döntésképeség
Humanitás
Konfliktuskezelés

Kommunikációs készség:
Zenei kommunikáció

Memóriafejlesztés:
Zenei memória
Zenei emlékezet
Vizuális memória
Koncentráció
Ritmusérzék

Előadói képesség:

Improvizációs készség
Fantázia
Kreativitás
Alkotói képesség
Ismeretszerzési készség
Asszociációs képesség

Ismeretfeldolgozási képesség:
Befogadó készség
Kifejezőkészség
Analizáló képesség
Szintetizáló képesség
Megfigyelő képesség
Autonóm tanulási képesség

Együttműködési készség

Zenei készségek, képességek szintjén:

	<p>Zenei jelrendszer értelmezése Lapról olvasási készség Intonációs képesség Ritmusolvasás Ritmusközlés Zenei kifejezőkészség Muzikalitás Belső hallás</p> <p>Szövegértési-szövegalkotási kompetenciákon belül: Kifejezőkészség Szókincs</p>
Várható eredmények	<p>A növendék: Szereplései, fellépései alkalmával, hatékonyabb felkészüléssel, magasabb szintű önismeret, és önbizalom birtokában, a lámpaláz és szorongás leküzdésével képesebbé válik az igényesebb és színvonalasabb művészeti produktumok interpretálására. Önismerete, saját képességeinek ismerete fejlődni fog. Önbizalma fokozódni fog. Tudatossági szintje erősödni fog. Együttműködési készsége jelentősen fejlődni fog. Képes válik olyan stressz-oldó technikák alkalmazására, melyek oldják szereplés előtti feszültségét, szorongását. Képesse válik olyan tanulási módszerek alkalmazására, melyek segítségével hatékonyabbá válik a gyakorlása, így szereplései is sikeresebbek lesznek. Jobban megtalálja magát váratlan helyzetekben, szituációkban. Koncentrációs képessége és figyelme fejlődik. Emlékezőképessége fejlődik. Képes lesz a másokra figyelve, együtt működve dolgozni.</p>
A témahét-elemek időtartama	<p>A témahét 2x30 perces egységből áll, ami 4 tanórát felölelő időtartamot jelent. Ezek az órák intézményünk specifikuma okán 2 hét alatt zajlanak le, nem egymást követő napokon.</p>
A témahét-elemek ütemezése	<p>Az első 2x30 perces egységben tervezett témák feldolgozása: Relaxációs technikák elsajátíttatása, feszültségoldás</p>

	<p>A zenei memória fejlesztését szolgáló-, figyelmet és koncentrációt erősítő gyakorlatok</p> <p>A második 2x30 perces egységben tervezett témák feldolgozása: Önkontroll, önszabályozás Felkészítés váratlan helyzetekre, szituációkra</p>
Erőforrás, költség	<p>Humán erőforrás: pedagógus</p> <p>Szükséges eszközök: babzsákok, laptop, hangszórók, írószerszám, füzetek, lapok.</p>

TÉMAHÉT VÁZLAT

Iskola: Kontrasztok Alapfokú Művészetoktatási Intézmény, Pécs

Művészeti ág: Zeneművészet

Tanszak: Fuvola, furulya

Téma: A fellépések és vizsgák alkalmával fellépő szorongás, lámpaláz leküzdésének segítése tanulás-módszertani és más eszközökkel, önismeret

Tanuló / tanulócsoporthétfolyama: Fuvola, furulya szak (általános iskola 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. osztályos tanulók)

Tanár neve: László Virág

Tevékenységek időmegjelöléssel Tanár/Diák	Kiemelt fejlesztési terület	Tantervi tartalmak	Tanulásszervezés Munkaformák és módszerek	Erőforrás Eszközök, mellékletek	
				Diák	Tanár
1.-2. tanóra					
I. RÁHANGOLÓDÁS, ELŐKÉSZÍTÉS					
I/1 Kérdőív kitöltése					

<p>A diák egy kérdőívet kap, mely a lámpalázzal kapcsolatos kérdéseket tartalmazza. A kérdőív kitöltése a feladat.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Önismeret Önértékelés</p>	<p>Lámpaláz fogalma Stressz fogalma Szorongás fogalma Pszichés tényezők</p>	<p>Egyéni munka</p>	<p>D1 Kérdőív</p>	
<p>II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK A SZORONGÁS ÉS A LÁMPALÁZ LEKÜZDÉSÉRE</p>					
<p>II/1 Légzés felfedezése</p>					
<p>A jó légzéstechnika egyrészt a helyes hangképzéshez megfelelő levegőmennyiséget biztosítja, másrészt a stressz-tüneteket is hatékonyan csökkentheti, elrejtheti. A légzés ugyan automatikus cselekvés, a gyakran színpadra lépőknek azonban célszerű tudati befolyásolás alá vonni, hogy megtanuljanak jól lélegezni, és még stresszhelyzetekben, lámpalázzal terhelt szituációkban se zilálva, kapkodva vegyék a levegőt. A diák csukott szemmel, kényelmes pózban helyezkedik el a széken. Az orrán keresztül lélegez, mialatt nyolcig számol. Eközben arra kell figyelnie, hogy a hasát kinyomja. Ezután nyolcig számolva engedi ki a levegőt a száján, miközben behúzza a hasát. Ezt elismétli 15-</p>	<p>Önszabályozás Önkontroll</p>	<p>Az fuvolázáshoz szükséges helyes légzéstechnika kialakítása Az emberi test légzést biztosító szervei Relaxáció, mint a lámpaláz és szorongás leküzdésének egyik módja Relaxálás hasznossága a zenetanulásban</p>	<p>Egyéni munka vagy tanárral közösen</p>		

<p>szőr. Következő lépésként a gyakorlatot újra megismétli, de a tanár itt már a légzésre irányítja át a figyelmet. Bízattja a növendéket, figyelje meg, hogyan áramol át a levegő a testén, és hogy kövesse a levegő útját: orr, légcső, rekeszizom, tüdő, és vissza.</p> <p style="text-align: right;">8</p> <p>perc</p>					
II/2 „Együtt-légzés”					
<p>Az előző gyakorlathoz hasonlóan a tanuló csukott szemmel, kényelmes helyzetben ül. Arra kérjük, kezdje el figyelni tanára légzésének ritmusát, és próbáljon hozzá kapcsolódni (úgy lélegezni, mint a tanára). Addig végezzük, míg egy ritmusban kezdünk el lélegezni. Ezután beszéljük meg a gyakorlat hatását!</p> <p style="text-align: right;">4</p> <p>perc</p>	<p>Koncentráció Empátia</p>		<p>Közös feladat</p>		
II/3 Légző gyakorlat					

<p>Mély belégzés, majd a kilégzés elnyújtása „sz”, „s”, „f” és „h” hangon, úgy, hogy a mellkas belégzési állapotban maradjon. Terpeszállás, csípőre tett kézzel, mély belégzés, elnyújtott kilégzés, (kezek a csípőn); a kilégzés elnyújtása „sz”, „s”, „f” és „h” hangon szakaszosan (megállítva, majd újra indítva).</p> <p style="text-align: right;">8</p>		<p>A fuvolázáshoz szükséges légzéstechnika kialakítása A hang keletkezése A hang tulajdonságai: erősség, magasság, hangszín, idő Rekeszlégzés fontossága a fuvolázásban</p>	Egyéni munka		
perc					

III. MEMÓRIAFEJLESZTÉS, FIGYELEM ERŐSÍTÉSE, KONCENTRÁCIÓS GYAKORLATOK

III/1 Környezetünk hangjainak megfigyelése

<p>A diák egyenes, felemelt fejjel, hátát nem megtámasztva, csak az ülőke felét felhasználva ül a székén. Talpai a földön, kezei az ölébe ejtve. Becsukja szemét, és figyeli a külvilágból érkező hatásokat. (Pl.: elhalad egy autó az épület előtt, a távolban ugat egy kutya, egy cipő végigkopog a folyosón, stb.) A növendéknek meg kell jegyeznie,</p>	<p>Koncentráció Memória Megfigyelőképesség</p>	<p>Memória fogalma Auditív memória Analizáló hallás</p>	Egyéni munka	<p>Füzet Íróeszköz</p>	
---	--	---	--------------	----------------------------	--

<p>milyen sorrendben követik egymást a hangok, majd le kell írnia a füzetébe, milyen hangokat hallott.</p> <p style="text-align: center;">6</p> <p>perc</p>					
III/2 „Bumm-játék” babzsák adogatása közben					
<p>A diák egyesével számol 1-80-ig. Azok helyett a számok helyett, melyekben az 5-ös szám szerepel, a „bumm”- szócskát kell kimondania. Ez alatt a számolás ritmusában folyamatos babzsák adogatás történik, a növendék egyszerre kap és egyszerre ad babzsákokat. Ha ez már gördülékenyen megy, a diák marad az eddigieknél, a tanár pedig minden olyan szám helyett, mely 5-el osztható „csitt”-szócskát mond. E két „sorozat” párhuzamosan, egy időben megy egymás mellett. 8 perc</p>	<p>Koncentráció Együttműködési képesség</p>	<p>Osztott figyelem jelentősége, szerepe a hangszeres játékokban</p>	<p>Közös munka</p>	<p>Babzsák</p>	
III/3 Kép társítása dallamhoz					
<p>A diák a táblán 6 dallamfordulatot lát, melyek felett egy-egy kép található. Memorizálnia kell a motívumokat a képekhez kötve. Ezután a tanár megjeleníti a képeket összekavart sorrendben. A tanár tetszőlegesen rámutat egy-egy képre, a tanulónak,ta az ahhoz tartozó dallamot kell megszólaltatnia. Fontos, hogy a tanítvány maradjon egy tempóban, mérőben, ezért a pedagógusnak mindig 2-3</p>	<p>Koncentráció Memória: zenei és vizuális Analizáló képesség Zenei jelrendszer értelmezése Zenei memória Lapról olvasási képesség Intonációs képesség Ritmusolvasás Ritmusközlés</p>	<p>Memória és a gyakorlás kapcsolata Vizuális típusú ember Gondolati társítás a gyakorlásban Hangnemek gyakorlása</p>	<p>Egyéni munka</p>		<p>T2 Képek Tábla, kréta</p>

másodperccel az előző képhez tartozó dallam megszólaltatásának vége előtt kell rámutatnia a következő ábrára, hogy a gyerek gördülékenyen és már átgondoltan tudja elkezdni a következőt! 14 perc	Ritmusérzék				
IV. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS, ÉRTÉKELES					
IV/1 Tanulói értékelés					
A tanuló szóban értékeli, hogyan érezte magát az órán, milyennek tartotta saját aktivitását. 2 perc	Önismeret		Közös értékelés		
3.-4. óra					
V. RÁHANGOLÓDÁS, ELŐKÉSZÍTÉS					
V/1 Relaxációs gyakorlat					
A diák kényelmesen elhelyezkedik a székén. Kellemes, lágy aláfestő zene szól, a tanári instrukciókat követve végzi el a relaxálást. 8 perc	Önkontroll Önmegfigyelés	Relaxáció	Frontális osztálytevékenység		T3 Tanári instrukciók leírása Laptop Hangszórók
VI. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA ÖNKONTROLL, ÖNSZABÁLYOZÁS GYAKORLÁSA					
VI/1 Ki bírja cénával?					
Hosszú cérnaszálakat szakítunk le, melyeknek mindkét végére hurkot kötünk oly módon, hogy a játékosok mutatóujjukat a hurokba tudják dugni. Két játékos ül egymással szemben,	Önkontroll Önszabályozás Együttműködés Stressztűrés	Önkontroll és a tudatosság szerepe az éneklésben és a gyakorlásban	Páros munka	Cérnaszálak mindkét végükön hurokkal	

<p>ujjuk a hurokba akasztva, s mindkettőnek az a célja, hogy a másik kezét elhúzza cérnástul. Akinek sikerül ujját legalább az asztal széléig húznia, anélkül, hogy a cérna elszakadt volna, az győzött, társa pedig veszített. Ha a cérna elszakadt, akkor mindketten veszítettek.</p> <p style="text-align: right;">5</p> <p>perc</p>					
VII. FELKÉSZÍTÉS VÁRATLAN HELYZETEKRE, SZITUÁCIÓKRA					
VII/1 Közös mondandó					
<p>A tanuló téma meghatározása nélkül kimond egy szót. A tanárnak újabb szót kell hozzáfűzni, és így tovább folytatják. A cél: a szavakból értelmes mondatok, az értelmes mondatokból pedig értelmes történet jöjjön ki. Mindenkinek jogában áll a kedve szerinti irányba terelni a történetet, befejezni az aktuális mondatot, újat kezdeni.</p> <p style="text-align: right;">3</p> <p>perc</p>	<p>Kreativitás Önbizalom Önkifejezés Kommunikáció</p>	<p>Improvizáció fogalma, Az improvizáció lehetőségei szóban.</p>	<p>Közös munka a tanárral</p>		
VII/2 Stop – improvizáció, fantáziagyakorlat					
<p>A tanár elindít egy dallamot. Amikor a diák úgy érzi, leállítja játékát, és az elhangzott dallamhoz újabbat játszik. Ezután megint a tanár következik, és így tovább folytatódik a játék.</p> <p>12 perc</p>	<p>Kreativitás Önbizalom Önkifejezés Kommunikáció</p>	<p>Improvizációs készség fejlesztési lehetőségei a hangszeres zenében.</p>	<p>Páros munka Csoportos munka Frontális osztálytevékenység</p>		
VIII. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS, ÉRTÉKELÉS					

VIII/1 Tanulói értékelés					
A tanulók szóban értékelték: arról számol be, hogyan érezte magát az órán, milyennek tartotta saját aktivitását. 2 perc	Önismeret		Egyéni		
<p>Támogató rendszer</p> <p>Oroszlány Péter: <i>Tanulásmódszertan</i> AGK Kiadó, Budapest 1991</p> <p>Kaposi László: <i>Játékkönyv</i> Kerekasztal Színházi Nevelési Központ, 2002.</p> <p>José Silva-Philip Miele: <i>Agykontroll Silva módszerével</i> Nyírségi nyomda, Budapest 1990</p> <p>Dr. Pásztor Zsuzsanna: <i>Új utak a zeneoktatásban I.</i> Trefort Kiadó, Budapest 2007</p>					

MELLÉKLETEK

T3 Relaxációs gyakorlat – tanári instrukciók

Helyezkedj el kényelmesen! Hunyd be a szemed, vegyél mély levegőket! Érezd, hogy a levegő átáramlik a testeden, kövesd útját! Orr, garat, légcső, tüdő, kilégzésnél vissza. (fél perc várakozás)

Most a levegő kifújása közben mondd ki magadban háromszor a „három” szót, és közben gondolatban háromszor jelenítsd meg lelki szemeid előtt a hármasszámot!

Most végy újabb mély lélegzetet, majd a levegő kifújása közben háromszor mondd ki magadban a „kettő” szót, és közben gondolatban háromszor jelenítsd meg lelki szemeid előtt a kettes számot!

Végül ismét mély lélegzetet, majd a levegő kifújása közben háromszor mondd ki magadban az „egy” szót, és közben gondolatban háromszor jelenítsd meg lelki szemeid előtt az egyes számot!

Csak a testedre koncentrálj, és csak a testedre figyelj! Ellazítjuk minden porcikánkat, testrészünket, és érezzük, ahogy ez a kellemes lazaság végigmegy az egész testünkön.

Kezdjük a fejünknel!

Érzem, ahogy ellazul a fejem tetején a bőr... Ellazul a homlokom... Ellazul a szemhéjam... Ellazul az arcom... Érzem, ahogy végigáramlik ez a kellemes lazaság a vállamon, a karomon, a kezemen... Ellazul a mellkasom kívül, belül... Érzem, ahogy ellazul a hasam kívül, belül... Ez a kellemes bizsergést a combomban érzem... Ellazul a lábszáram... Ellazul a lábfejem...

Nagyon könnyűnek, súlytalanak érzem magam.

Képzeld el, hogy egy gyönyörű tengerparton vagy. Kellemes, frissítő szél fúj, szemed előtt a csodás kék víz, melynek hullámai lágyan mossák a parti sziklákat. A tengerparti homokban végtelenül könnyed, légies léptekkel gyalogolsz. A parton csodás pálmafák, melyek lombjaiba bele-bele kap a szél. Hallod, ahogy a szél puha, lágy hangja mellett egy-egy sólyommadár hangja töri meg a csendet. Nagyon jól érzed magad, könnyű vagy, itt nem nyomasztanak a világ, és a mindennapok gondjai. Nézz körül, mit láatsz a tengerparton! Figyelj a hangokra, a szél, a víz, a madarak, csak őket hallod, nincsenek körülötted emberek, csak a természet, a csodás környezet. Pihenj, élvezd a pihenést!

Hamarosan 5-től 1-ig számolok visszafelé. Elképzelem magam előtt a számokat, mintha egy mozivásznon vetítenék elém. Az öthöz érve lassan kinyitom a szemem, friss leszek, éber leszek, kipihentnek és nyugodtnak érzem magam.

MELLÉKLETEK

Diák

Jelöld be azokat a válaszokat, amelyeket a leginkább igaznak gondolsz/érezel!

Neved:..... **Korod:**.....

Szerinted mitől keletkezik a lámpaláz?

A hibáktól való félelem
Önbizalomhiány
Szokatlan szituáció
Felkészületlenség
A kritikától való félelem
Félelem a saját kiszámíthatatlanságomtól
Kialvatlanság
Fáradtság
Öröklött tényezők
Betegség
Egyéb:

Mit érzel, mire gondolsz szereplés előtt?

Magabiztosnak érzem magam, tudom,

hogy az erőfeszítéseimtől függ a siker.
Derűs vagyok az izgalomtól.
Tudom, hogy tehettem volna többet, de ha már itt vagyok, állok elébe.
Ideges, feszült vagyok, de tudom, hogy mással is így van ez. Azt mondogatom magamnak: Csak rajta! Sikerülni fog!
Tehetetlennek érzem magam, elbizonytalanodom.
Idegesség fog el, feszült vagyok, végig nagyon rossz a közérzetem. Inkább hazamennék.
A feladatra koncentrálok, nem izgulok.
Az anyag kavarog a fejemben.
Lazítok, koncentrálok.
Úgysem fog sikerülni.
A szereplés kiemel a hétköznapiakból.
Jó lenne, ha vége lenne.
Szorongok.
Egyéb:

Mit érzel, mire gondolsz szereplés alatt?

Remeg a kezem, lábam.
Félek, izgulok.
A többiek jobbak.
Zavar a közönség.
Csak minden jól sikerüljön.
Mindent elrontok, amit tudtam.
Minél hamarabb túl szeretnék lenni rajta.
Kikapcsol az agyam, a kezem segít.
Azt hiszem, sosem leszek túl rajta.
Az elején nagyon ideges vagyok, a végén kevésbé.

A feladatra koncentrálok.
A zenére koncentrálok, beleélem magam.
Semmire sem gondolok.
A tartalomra figyelek.
Már mindegy, csináljuk a lehető legjobban.
Mindig tovább, előre figyelek.
Nehezen tudok a zenére figyelni a kísérő tünetek miatt.
Pillanatnyi állapotomtól függ.
Egyéb:

Mit érzel, mire gondolsz szereplés után?

Megkönnyebbülök, megnyugszom.
Megkönnyebbülök, de elégedetlen vagyok.
Kidobom, összegyűröm a játszott darab kottáját.
Enyhe remegést érzek.
Megcsináltam, nyugodt vagyok.
Elmondom a hibáimat, és nagyokat nevetünk.
Ha jól sikerült, megdicsérem magam, ha nem, kicsit szégyenkezem, de bízom abban, hogy legközelebb jobb lesz.
Ha sikerült jól érzem magam, ha nem, sokáig nyomaszt.
Bizsergést érzek a kezemben.
Nem is kellett volna annyira izgulnom.
Mindennapi dolgokra gondolok.
Azt mutatom másoknak, hogy nyugodt vagyok, kitalálok valami mentséget a hibáimra, de belül sírok.
Csak a szépre emlékezem.
Roszbabb is lehetett volna, de még soha nem voltam elégedett magammal.

Kiértékelem a produkciót: ami jó volt, annak örülök, ami rossz volt, azt igyekszem kijavítani.
Megkönnyebbülök.
Ami jó volt, annak örülök, ami rossz volt, az elszomorít.
Talán sikerült hatnom a közönségre.
Egyéb:

Milyen érzelmi, fizikai, szellemi tüneteket tapasztalsz?

Idegesség
Szopora szívverés
Remegés a végtagokban
Gyomoridegesség
Hideg kéz
Félelem
Szétszórtság
Verejtékezés
Kiszáradt száj
Kapkodó légzés
Fázékonyság
Tehetlenség
Düh
Zaklatottság
Kézizzadás
Rángás a szem körüli izmokban
Elfelejtés mindent
Megbotlik a nyelved Egyéb:

HA NEM ÉRZED MAGAD LÁMPALÁZASNAK, DE KORÁBBAN AZ VOLTÁL...

Hogyan küzdötted le a túlzott lámpalázat?

A sok szereplés következtében megszoktam ezt a szituációt, ezért nem okoz gondot számomra.
--

Tudatosan próbálom megnyugtatni, összeszedni magam. A szerepléssel meg akarok mutatkozni a többiek előtt.
A sok gyakorlás nyugodttá, magabiztossá tesz.
Szereplés előtt nagy levegőt veszek, megnyugszom.
Sosem volt olyan erős ez az érzés, hogy elhatalmasodjon rajtam.
Megpróbálok viccet csinálni a dologból.
Egyéb:

HA LÁMPALÁZAS VAGY...

Hogyan próbálsz leküzdeni a túlzott lámpalázatot?

Biztatom magam.
Próbálom megnyugtatni magam.
Megpróbálok nem gondolni rá.
Próbálok koncentrálni.
„Ha már annyit dolgoztam rajta, sikerülnie kell.”
„Megmutatom nekik, mi tudok – bár ez nem sokat segít”.
„Ez mindennapos dolog”.
Nem csinálok belőle nagy ügyet, ez természetes velejárója a szereplésnek.
Félvállról veszem.
Mások hibái megnyugtatnak.
Nem tudok magamon segíteni.
Édességet eszek, rágógumit rágom.
Rágom a kezemet, körmeimet.
Mély levegőket veszek.
Egyéb:

