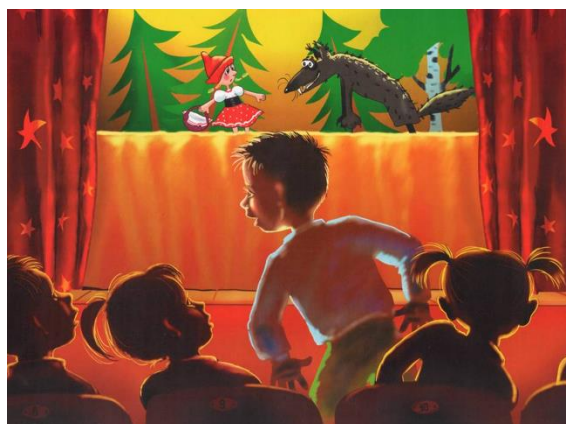


Как вести себя на концерте



Заранее продумай, как ты оденешься. Попытайся выбрать такую одежду, чтобы на тебя было приятно посмотреть, но не хотелось рассматривать в течение всего концерта, как инопланетянина. Учти, что тебе вряд ли придётся лазать по канату и копать землю.

Постарайся не пахнуть. Как сильный "парфюм", так и запах давно не мытого тела способны создать вокруг тебя пустое и довольно неудобное пространство.



Опаздывать на концерты нельзя. Если всё же ты опоздал, никогда не входи в зал, даже на цыпочках или по-пластунски, пока не раздались аплодисменты.

Не бери с собой много вещей. Будет неплохо, если всё это, включая номерок гардероба, ты поместишь в такое место, откуда эти предметы не будут выпадать в самые неподходящие моменты, пугая своим звоном весь зал и исполнителей. Рекомендуется также взять пакет со сменной обувью. Это очень

удобно.



Даже если ты привык всегда быть на связи, оставь, пожалуйста, дома или **не забудь отключить пейджер, мобильный телефон, портативный компьютер и спутниковую радиостанцию**. Поверь, если твои абоненты узнают, что ты недоступен, т.к. находишься на концерте, они решат, что это круто и обязательно присоединятся к тебе в следующий раз. Зато потом вам будет о чём поговорить, используя высокие технологии.

Конфеты - причина не только кариеса твоих зубов, но и плохого настроения всего зала. Когда ты аккуратно разворачиваешь конфетку или шоколадку во время концерта, помни, что даже для глуховатой старушки, сидящей далеко от тебя, этот звук - достаточное основание для того, чтобы присоединиться к расправе, которую страстно желает учинить над тобой весь зал. **Самое главное на концерте - музыка. Поэтому основной принцип твоего присутствия в зале - "поменьше звуков!"**.



Урчание пустого желудка также не встретит понимания твоих соседей. Совет один - съешь за час до концерта что-нибудь легкое.

Если ты не можешь сдержать неожиданно напавшее на тебя желание чихнуть, попытайся сильно зажать нос пальцами. В случае настоящего тайфунообразного приступа кашля тебе ничего не остаётся, кроме как спастись бегством, стараясь отдавить по дороге как можно меньше ног.

Никогда!!! Никогда не хлопай между частями многочастного произведения. Этим ты докажешь всем окружающим, что тебе лучше было остаться дома. Аплодисменты - это единственный допустимый способ выражения твоего восторга игрой музыкантов, их не надо подбадривать

выкриками "Молодцы!", также не стоит делиться своими впечатлениями с соседями во время исполнения.



Как перестать бояться перед выступлением?

Всем когда-либо приходилось выступать публично. Вот несколько практических рекомендаций, которые помогут так подготовиться к публичным выступлениям, чтобы не бояться:

Момент первый: как я выгляжу. Важно, чтобы одежда была привычной. В совершенно новой одежде вы будете чувствовать себя скованно. Когда несколько месяцев идут репетиции в обычной одежде, а на выступление надеваешь костюм - вылетает из головы всё. Поэтому потренируйтесь дома в той парадной одежде, в которой вы будете на публике.

Момент второй: дыхание. Чтобы успокоить свои нервы, которые вдруг начинают вести себя неадекватно, хорошо обратить своё внимание на дыхание. Перед выступлением можно 10-15 минут подышать глубоко и с задержками. Глубокое и ровное дыхание задаст вам определённый тонус. Вы почувствуете себя более уверенно и спокойно.

Момент третий: улыбка и осанка. Улыбка располагает к вам. Причём не только зрителей, но и вас самих. Попробуйте бояться, улыбаясь. Во время улыбки организм не умеет бояться. Поэтому если чувствуете наплыв страха - улыбайтесь, в первую очередь себе. Осанка создаёт внутреннее ощущение уверенности в себе.

Момент четвёртый: союзник среди зрителей. Важно выбрать в конце зала человека, который положительно настроен. И читать или петь ему. Он будет ваш союзник. Если он улыбается и кивает, значит, это он. Лучше, чтобы он был в конце зала, потому что тогда вы будете выступать для всего зала, а не только первым рядам. Если такого человека нет, придумайте его себе. Выберите своим объектом пустое сиденье на последнем ряду, или ещё что-то неодушевлённое и выступайте для него, видя в нём благодарного слушателя. Ни в коем случае нельзя смотреть на негативных зрителей. Ведь вы не виноваты в том, что кому-то что-то не нравится.

Момент пятый: хвалите себя всегда! Как бы вы ни выступили, обязательно хвалите себя после выступления. Поощряйте себя, купите себе подарок или

сделайте себе что-то ещё приятное. Критики быть не должно! На следующий день, когда в голове всё уляжется, можно будет сесть и подытожить, что можно было бы улучшить в своих выступлениях. Но после выступления себя надо хвалить! Тогда в следующий раз выходить будет не так страшно. А ещё через несколько выступлений вас уже будет тянуть на сцену.

Момент шестой: что может быть хуже? Если сама мысль о публичном выступлении приводит вас в ужас, есть хороший способ. Представьте, что вы выступили и всё провалили. Что тогда произойдёт? Все зрители встанут и выйдут из зала? А теперь прочувствуйте: вы не умерли? Нет. Это не конец света, и это тоже можно пережить. Иногда нужно посмотреть страху в глаза, чтобы понять, насколько он бессмысленный.

Теперь, когда страх оказался не слоном, а маленькой мушкой, представьте ещё раз картину, в которой вы выступили блестяще. Почувствуйте, как ВЫ стоите, распрямив плечи, и вокруг все зрители встали и аплодируют вам стоя. Эти приятные ощущения почувствуйте своей кожей, спиной, лицом, уголками губ, впустите этот восторг в себя. **А теперь вперёд, на сцену!**

Правила поведения на выставке.

- 1.** По выставочному залу (фойе) следует передвигаться бесшумно. Громко разговаривать или кричать, подзывая знакомого или друга, **НЕДОПУСТИМО.**
- 2.** Признаком дурного тона считается громкое обсуждение или критические замечания, высказанные в адрес произведений или их авторов. Обмениваться впечатлениями следует вполголоса, чтобы не беспокоить стоящих рядом.
- 3.** Давать информацию о том или ином произведении, его истории и авторе – задача экскурсовода. Не следует демонстрировать другим посетителям свои знания, эрудицию, навязывать свои впечатления или свою точку зрения.
- 4.** Чтобы ознакомиться с каким-либо экспонатом, не нужно вставать перед другим посетителем. Лучше всего дождаться, когда он закончит осмотр и освободит место.
- 5.** Трогать руками музейные или выставочные экспонаты **ЗАПРЕЩАЕТСЯ.**
- 6.** На вернисаже принято поздравлять автора с выставкой, а если вы знакомы - обсуждать с ним его творчество. Но даже незнакомые посетители могут подходить с поздравлениями, с тёплыми словами об увиденных работах. Любому автору всегда важна оценка его творчества.
- 7.** Своими впечатлениями можно поделиться, оставив запись в специальной Книге отзывов.