**Муниципальное бюджетное учреждение**

**«Комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Программа психологического театра для людей старшего поколения «Тепло»**

Составили:

 заведующая отделением дневного пребывания Т.Н. Гарипова;

специалист по реабилитации в социальной сфере Т.И. Хахалина;

психолог Н.О. Трегуб.

 педагог по вокалу Е.Н. Елисеева

**Пояснительная записка**

Пенсионный возраст - непростой период в жизни человека. Человек может испытывать беспомощность, страдать болезнями, однообразными днями перед телевизором. В связи с этим, обостряются проблемы: социальная изоляция и одиночество; отсутствие взаимопонимания между пожилым и молодым поколениями;
трудности с адаптацией к быстро меняющимся условиям; снижение социальной активности и качества жизни.

Творческая активность дарит пожилым людям самое важное  — жизненные силы и желание жить. Для человека, занимающегося любимым делом, не существует возраста. Театр, как никакая иная деятельность, оказывает огромное психотерапевтическое воздействие, позволяя получить не только эстетическое удовольствие, но и душевный отдых, который так необходим пожилому человеку. Театр является инструментом для тонкой организации души, который позволяет разобраться в себе и в своих переживаниях, снять стрессовую ситуацию или найти выход из депрессии. В этом случае театральная постановка является отличным способом это сделать.

Снятие психо-эмоционального напряжения, переключение с материальных проблем на удовлетворение духовных потребностей, снижение тревожности, повышение коммуникативной способности граждан пожилого возраста – все это задачи, которые ставят перед собой практики МБУ "КЦСОН" Промышленновского района. Для решения данных задач реализуется социальный проект «Психологический театр для людей старшего поколения». В рамках проекта 32 пенсионера прошли курс обучающих занятий по актерскому мастерству, ораторскому искусству, художественной пластике и выразительности.

Пенсионеры с удовольствием принимают активное участие в театральных постановках. Не исключается также и пассивное участие, когда находясь в силу каких-либо причин в роли зрителя, пожилой человек заряжается позитивной энергией, исходящей от «артистов», тем самым минимизируя влияние негативных окружающих факторов на свое психическое  состояние. В ходе театральных действий с участниками занимаемся сценической речью, дыханием, они тренируют память, что очень важно для людей их возраста. Занятия в театральном коллективе сочетаются с занятиями танцем, музыкой, изобразительным искусством и прикладными ремесла­ми. В работе с людьми пожилого возраста существует обязательное непреклонное правило постоянно трудиться, нельзя останавливаться, иначе быстро пойдет процесс старения, потеряется интерес к жизни.

Под руководством профессиональных специалистов, пожилые актеры поставили 2 спектакля. За текущий год работы в театральной студии образовалась постоянная группа пожилых актеров из 16 человек, которые хотят продолжить творческие занятия и выступления. Театральное искусство своей многомерностью, своей многоликостью и синтетической природой способно помочь людям старшего поколения раздвинуть рамки постижения мира, увлечь их добром, желанием делиться своими мыслями, умением слышать других, развиваться, творя и играя. Театрализация помогает сохранять на высоком уровне физическую и интеллектуальную активность, способствует снятию эмоционального напряжения, разрешению внутренних психологических конфликтов, учит уверенному поведению, Ведь именно игра есть непременный атрибут театрального искусства, и вместе с тем при наличии игры клиенты и работники взаимодействуют, получая максимально положительный результат.

**Цель**

1. Содействие повышению качества жизни людей старшего поколения

**Задачи**

1. Создание условий для успешной социализации людей старшего поколения, улучшение их социально-психологического состояния.
2. Активизация творческого потенциала пенсионеров.
3. Популяризация социальной активности пожилых людей среди жителей Промышленновского района.

ЭТАПЫ ПРОЕКТА

*Начальный этап*  — участие и организация работы в театральной студии. Состав участников формировался из  получателей социальных услуг МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения». Участие в театральной студии прошли 32 человека. Состав слушателей — активные пожилые граждане пенсионного возраста, имеющие творческий потенциал и желание выразить через творчество свое отношение к жизни.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, тренингов, мастер-классов, этюдов. В содержании программы включены занятия по общим вопросам сценического творчества, с использованием специальных технологий и мастер-классы. В результате данного обучения слушатели осваивают терминологию театрального искусства, знакомятся с особенностями истории русского театра, технологией процесса создания спектакля.

*Заключительный этап*— подготовка и постановка спектакля по выбранному произведению под руководством режиссера. Премьера спектакля для пожилых и выступления в комплексных центрах социального обслуживания населения, в домах-интернатах для престарелых и инвалидов.

ТЕХНОЛОГИ И МЕТОДИКИ

В работе студии использовались лекции-беседы, мастер-классы, театральные этюды, тренинги, в том числе психологические, видеоуроки, выездные занятия в учебном театре Кировского колледжа культуры.

**Ожидаемые результаты:**

Проявление желания граждан пожилого и возраста принимать участие в коллективных постановка различных спектаклей.

1. Знакомство и общение граждан пожилого возраста с новыми людьми.
2. Преодоление усталости, утомления, восстановления физического и психического здоровья.
3. Выступление граждан пожилого возраста на концертах, литературных вечерах, организация и проведение ими различных видов досуговой деятельности с другими пожилыми людьми, др.

Участие в деятельности театральной студии способствовало продлению творческой, активной жизни пожилых людей-участников проекта, предоставлению широких возможностей для его самовыражения, сохранению энергии и оптимизма, а, следовательно, активному долголетию.
Участие в данном проекте обеспечивает реализацию и развитие творческих способностей пожилых людей средствами театрального искусства.
Занятия в театральной студии способствовали преодолению психологической инертности, присущих возрасту, замкнутости «домашнего быта», поддержанию стремления к полноценной, активной жизни, установлению дружеских контактов граждан пожилого возраста.

Премьерный спектакль «Коммуналка», поставленный коллективом студии, показан пожилым людям, посещающим Комплексный центр, вызвал искренний интерес. Проведено 2 выступления с подготовленным спектаклем.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Полезный момент — привлечение к учебному процессу психолога, снимающего страхи самодеятельных серебряных артистов перед публикой специальными тренингами. А то, что театральное искусство близко и интересно пожилым людям, убедительно подтверждает тот факт, что после спектакля подходили желающие с вопросом: «А где можно записаться в театральную студию?».

**Формы и методы работы студии:**

- развивающие упражнения и игры;

- беседа;

- иллюстрирование;

- актерский тренинг;

- работа в малых группах;

- инсценирование миниатюр и других произведений;

- метод импровизации ситуаций;

- метод творческого поиска;

- подготовка концертных номеров;

- тренинг ведущего концертной программы;

- психологический тренинг;

- постановка спектаклей;

- выступление.

При работе над отдельными миниатюрами, сольными номерами и постановке полноценного спектакля проводятся как групповые, подгрупповые так и индивидуальные занятия.

В программу вводятся занятия по художественному оформлению сценического пространства, музыкальному оформлению миниатюр, концертных номеров и спектаклей, а так же по гриму. Изучение данного курса позволит участникам получить общие представление о театре, овладеть азами актерского мастерства, культурой сценической речи, ритмикой и пластикой, научиться пользоваться выразительными средствами в действии на сценической площадке, получить опыт перевоплощения и владения собой на сцене и в публичной обстановке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | теория | практика  | всего |
| 1 | Организационные вопросы. Знакомство.Правила работы на сцене и техника безопасности.**Актерское мастерство** 1.Сценическое внимание, когнитивное внимание, связь понятий2. Развитие воображения и фантазии3.Эмоционально- психологическое самочувствие и действие с реальными предметами в условиях«замысла».4.Сценическое «общение» знакомство с понятиями. Этюды на общение. Психологическая проработка эмоциональных зажимов в общении5. Развитие актерской памяти и памяти простых физических действий, 6. Развитие артистической смелости.7. Актерский тренинг. Комплексное развитие актерской психотехники.**Пластика**1. Развитие координации. Движения, походки.2. Тренировка музыкальности и пластичности.3. Умение строить диалог с партнером на заданную тему. | 11111 | 22222333363 | 33333333363 |
| 2 | **Сценическая речь**1.Развитие правильного фонационного дыхания2. Работа над звуком и силой голоса, развитие диапазона3. Работа над дикцией и чистотой произношения.4. Речь в движении.5. Привитие навыка действия словом6. Работа над чтением стихов7. Работа над эстрадными монологами8. Подготовка ведущих концертной программы.39. Конферанс**Работа над миниатюрами**1. Выбор миниатюры. Определение ее темы, идеи,актуальность и способ воплощения. Обмен впечатлениями, выбор исполнителей.2. Чтение за столом, поиск средств словестной выразительности. Расстановка акцентов.3. Пластическое решение миниатюры.4. Работа над образами. Развитие характероности образов.5. Генеральный прогон миниатюр.6. Участие в различных концертных программах.Обсуждение выступления. | 1111 | 222333333323666 | 333333333333666 |
| 3 | **Работа над спектаклем**1.Чтение пьесы пересказ, обсуждение, обмен впечатлениями2. Разбор пьесы по основным событиям, разбор характеров действующих лиц.3. Этюды на предлагаемые обстоятельства пьесы4. Закрепление логики персонажей в действии.5. Работа над словесной характерностью персонажей.6. Проигрывание пьесы целиком, прогонные репетиции с декорациями, музыкальное и световое оформление7 Сдача спектакля и обсуждение | 1 | 2223332 | 2223333 |
|  |  |  |  | 108 |