**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 понятий  2. Развитие воображения и фантазии  3.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 общении  5. 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. | 1  1  1  1  1 | 2  2  2  2  2  3  3  3  3  6  3 | 3  3  3  3  3  3  3  3  3  6  3 |
| 2 | **Сценическая речь**  1.Развитие правильного фонационного дыхания  2. Работа над звуком и силой голоса, развитие диапазона  3. Работа над дикцией и чистотой произношения.  4. Речь в движении.  5. Привитие навыка действия словом  6. Работа над чтением стихов  7. Работа над эстрадными монологами  8. 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. | 1  1  1  1 | 2  2  2  3  3  3  3  3  3  3  2  3  6  6  6 | 3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  6  6  6 |
| 3 | **Работа над спектаклем**  1.Чтение пьесы пересказ, обсуждение, обмен впечатлениями  2. Разбор пьесы по основным событиям, разбор характеров действующих лиц.  3. Этюды на предлагаемые обстоятельства пьесы  4. Закрепление логики персонажей в действии.  5. Работа над словесной характерностью персонажей.  6. Проигрывание пьесы целиком, прогонные репетиции с декорациями, музыкальное и световое оформление  7 Сдача спектакля и обсуждение | 1 | 2  2  2  3  3  3  2 | 2  2  2  3  3  3  3 |
|  |  |  |  | 108 |