**Муниципальное бюджетное учреждение**

**«Комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Методические рекомендации психологического театра для людей старшего поколения «Тепло»**

Составили:

специалист по реабилитации в социальной сфере Т.В. Якушина;

психолог Н.О. Трегуб.

**МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ.**

Проект включает в себя несколько этапов:

1. Осуществление рекламно-информационной компании, привлечение и набор (новых) участников.

2. Проведение театральных уроков и мастер-классов, где участники осваивают азы театрального искусства, совершенствуются в полученных навыках и осваивают доступную театральную программу, разработанную специально с учетом особенностей данного возраста, участие в тренингах для решения личностных психологический проблем.

3. Участие в творческих программах для людей с ограниченными возможностями здоровья (играем сами и дарим тепло и вдохновение другим) 4. Организацию и проведение больших мероприятий.

На занятиях в театрализованной деятельности люди старшего поколения:

- на мастер-классах познакомятся с различными видами театрального искусства и получат возможность самим поучаствовать в творческом процессе и продемонстрировать свой талант родственникам и знакомым во время мероприятий,

-на тренингах с включением психологических этюдов и ролевых игр получают ответы на психологические вопросы, решают свои личностные проблемы,

- на выездных мероприятиях поделятся приобретенным опытом с другими творческими коллективами подобной направленности, проведут мастер-классы,

- примут участие в конкурсах совместно с дружественными клубами района и области.

Проведение мероприятий и участие в фестивалях и конкурсах помогут привлечь внимание общественности к проекту и проблемам пожилых людей в целом. Работа будет строиться по двум направлениям.

1. Общение людей «серебряного» возраста в рамках театральной деятельности: (занятия, культпоходы в театр, мастер-классы и т.д.)

2. Выход на широкую аудиторию со спектаклями и мероприятиями, подготовленными на базе театральной студии «Тепло».

Методы работы: Продвигаясь от простого к сложному, участники смогут постичь увлекательную науку театрального мастерства, приобретут опыт публичного выступления и творческой работы. Важно, что в театральном кружке участники учатся коллективной работе, работе с партнёром, учатся общаться со зрителем, учатся работе над характерами персонажа, мотивами их действий, творчески преломлять данные текста или сценария на сцене, выразительному чтению текста, работе над репликами, которые должны быть осмысленными и прочувствованными, создают характер персонажа таким, каким они его видят. Привносят элементы своих идей, свои представления в сценарий, оформление спектакля. Кроме того, большое значение имеет работа над оформлением спектакля, над декорациями и костюмами, музыкальным оформлением.

Эта работа также развивает воображение, творческую активность участников, позволяет реализовать возможности в данных областях деятельности. Важной формой занятий являются экскурсии в театр, где участники напрямую знакомятся с процессом подготовки спектакля: посещение гримерной, костюмерной, просмотр спектакля. Совместные просмотры и обсуждение спектаклей, фильмов, посещение театров, выставок местных художников; устные рассказы по прочитанным книгам, отзывы о просмотренных спектаклях, сочинения. В качестве примера можно рассмотреть алгоритм работы над пьесой:

• Выбор, обсуждение её с участниками постановки.

• Деление пьесы на эпизоды и их пересказ.

•Поиски музыкально-пластического решения отдельных эпизодов, постановка танцев (если есть необходимость). Создание совместных эскизов декораций и костюмов.

•Переход к тексту пьесы: работа над эпизодами. Уточнение предлагаемых обстоятельств и мотивов поведения отдельных персонажей.

Работа с психологом по развитию коммуникативных связей, снятию эмоциональных зажимов, участие в проблемных тренингах.

• Репетиция отдельных картин в разных составах с деталями декорации и реквизита (можно условно), с музыкальным оформлением.

• Репетиция всей пьесы целиком.

• Премьера.

Формой подведения итогов считать: выступление на праздниках, торжественных мероприятиях. Тематическое планирование занятий психологического театра «Тепло». Занятия разделяются по направлениям. **Краткое содержание программы 1 года занятий**

**Блок I.**

Вводное занятие. Начальная диагностика.

**Блок II. Актерское мастерство.**

Тема 1. **Сценическое внимание**. Отличительные особенности внимания в жизни и на сцене. Использование специальных упражнений и тренингов для выработки сценического внимания.

Тема 2. **Фантазия и воображение**. Данные понятия необходимы актеру для создания образа. Для развития этих качеств используются упражнения, где обычные предметы, благодаря фантазии совершают невероятные превращения. Использование этюдов помогает развивать воображение и смоделировать жизненные ситуации.

Тема 3. **Раскрепощение мышц**. Ряд упражнений помогает снять физиологический зажим мышц, который происходит из-за психоэмоционального состояния актеров – новичков, впервые попавших на сцену, способствуют раскрепощению упражнения с воображаемыми предметами.

Тема 4. **Сценическое общение.** Необходимо научить актера общаться на сцене «глаза в глаза». Для этого используются упражнения на взаимодействие партнеров.

Тема 5. **Эмоциональная память**. Память присуща всем людям. Лишь необходимо в процессе этюдов помочь человеку вспомнить то или иное состояние в конкретной жизненной ситуации.

Тема 6. **Предлагаемые обстоятельства**. Ставя актера в предлагаемые обстоятельства, добиваемся достоверных, органичных действий в ситуации, например вы – человек гранитный, стеклянный или ватный. Или как вы поведете себя в ситуации «холодная погода в горах», «земляничная поляна» и др.

Тема 7. **Сценическое событие**. Придумывание различных ситуаций с событием и развязкой. Навыки построения этюда.

Тема 8. **Действия с воображаемыми предметами**. Помогают снять мышечный зажим, напряжение развивает фантазию, включают эмоциональную память.

Тема 9. **Этюд – сценическое произведение с одним событием**. Придумывая этюды и воплощая их в жизнь, занимающийся развивает свое воображение и фантазию, учится грамотно строить сценическое произведение, в игровой форме попадает в предлагаемые обстоятельства.

**Блок III. Сценическая речь**.

Тема 1. **Техника речи и ее значение**. Знакомство с техникой речи как основой хорошей дикции. Использование упражнений и тренингов для речевого аппарата.

Тема 2. **Дикция.** Четкое произношение всех звуков речи – неотъемлемая часть спектакля. Для выработки хорошей дикции используются чистоговорки, скороговорки, целый ряд упражнений и тренингов.

Тема 3. **Понятие об интонировании**. Знакомство с разнообразием подтекстов. Первые навыки отрабатываются в скороговорках и небольших упражнениях.

Тема 4. **Тембрирование.** Владеть искусством тембрирования актеру необходимо. Эта тончайшая краска особенно приковывает внимание зрителей. Тренировка тембрирования происходит в произношении текстов, требующих морально-эстетических и других оценок. Например, мудрость – глупость, доброта – жестокость, смелость – трусость и другие.

Тема 5. **Совмещение речи и движения**. Используя специальные упражнения добиваться легкости текста при различных физических действиях.

Тема 6. **Сила звука и эмоциональная выразительность**. Для снятия излишнего напряжения при сильно звучащей речи используются следующие упражнения: «Сони», «Добьюсь цели», «Шутка» и другие. Стараться сохранить выразительную «линию звучания», при большой силе звука, уметь удержать звук от повышения.

**Блок IV**. Сценическое движение.

Тема 1. **«Фехтование».** Предлагаемые упражнения учат навыкам фехтования, что может быть использовано в спектакле и помогает выработать осанку и раскрепощение мышц.

Тема 2. **Этюды на пластическую выразительность**. Этюды помогают научиться владеть своим телом. Это – «скульптуры», «живая фотография» и другие задания.

Тема 3. **«Хаотичное» движение в пространстве**. Цель занятия научить актера движению, не задевая партнера, не меняя скорости упражнения. Упражнение «Я хрустальный», различные перестановки со стульями и перемещение групповое и парное.

Тема 4. **Движения в «рапиде».** Научится двигаться в замедленном темпе.

**Блок V. История театра**.

Тема 1. **Скоморошье царство.** История возникновения театра на Руси. Тема

2. **Театральные профессии**. Познакомить с профессиями: актер, режиссер, осветитель, гример, костюмер и другими.

Тема 3. **Кукольный театр**. Отличие кукольного и драматического театра. Профессии в кукольном театре.

**Краткое содержание программы 2 года занятий**

**Блок I. Вводное занятие**.

Диагностика уровня умений.

**Блок II. Актерское мастерство**.

Тема 1. **Сценическое внимание в репетиционном процессе**. Продолжаются упражнения и тренинги, начатые в первый год занятий. Добавляются усложненные формы.

Тема 2. **Пластическое решение образа**. Упражнения по пластике тела помогают решать конкретные постановочные задачи. В процессе репетиции над постановочным произведением отрабатывается пластический рисунок образа.

Тема 3. **Сценическое общение**. Усложняются задачи общения. Вводятся упражнения на необходимость «увидеть» и «услышать» партнера. Для этого используются парные упражнения и парные этюды.

Тема 4. **Действие в предлагаемых обстоятельствах**. Продолжаются этюды и упражнения на предлагаемые обстоятельства. Занимающимся предъявляются более высокие требования по органичному включению в роль.

Тема 5. **Этюды с воображаемыми предметами**. Развитие фантазии и воображения, раскрепощение мышц идет через работу над одиночными и парными этюдами. Действия с воображаемыми предметами развивает сценическое внимание, пластику.

Тема 6. **Парный этюд.** Навыки сценического общения, фантазии, раскрепощения мышц – все это приходит через придумывание и постановки парных этюдов.

Тема 7. **Массовый этюд.** Навыки сценического движения, воображения, сценического общения, чувство «локтя» партнера дает работа над созданием массового этюда. Кроме того, придумывая массовый этюд, Занимающиеся моделируют жизненные ситуации.

**Блок III. Сценическая речь**.

Тема 1. **Тренировка речевого аппарата**. Серия упражнений по сценической речи («Парикмахер - неудачник», «Сони», «Эхо», «Поезд» и т.д.) заставляют правильно работать речевой аппарат и микромимику лица.

Тема 2. **Работа над дикцией.** Усложняется работа над скороговорками. Скороговорки берутся более сложные. Также используются более сложные групповые и индивидуальные упражнения.

Тема 3. **Закрепление навыков интонирования**. Упражнения по интонированию речи усложняются: «Переполох», «Чаепитие», «Чудо лесенка». В этих упражнениях участник пытается выразить несколько способов интонационного звучания.

Тема 4. **Искусство речевого хора**. Отрабатываются навыки произношения, каких - либо текстов, перекрестного произношения, хорового звучания.

Тема 5. **Неречевые средства выразительности**. Помимо силы голоса, интонации, тембрирования участник узнает о таких вспомогательных средствах как жест, мимика, поза, костюм.

Тема 6. **Работа над стихотворным текстом**. Отрабатываются навыки чтения стихотворного текста, уделяется внимание «видению» происходящего, своего отношения к произносимому тексту. Изучаются особенности стихотворного текста.

**Блок IV. Сценическое движение**.

**Тема 1. Возрастные походки**. Одной из самых сложных задач для актера, тем более для взрослого является роль другого возраста. В основе этого образа лежит ее пластическое воплощение. На занятиях участники пробуют быть «толстыми» и «худыми», «великанами» и «карликами» и т.д.

**Тема 2. Этюды на пластическую выразительность**. Продолжается работа над пластической выразительностью тела. Задания усложняются. Это – групповые «скульптуры» на заданную тему, домашние и дикие животные, деревья и цветы.

**Тема 3. Сценические драки**. Научить актера использованию приема сценических драк. Главная задача имитировать достоверно драку, не причиняя вреда партнеру. Научиться «отыгрывать» удар.

**Тема 4. Пластические особенности персонажа**. Используя предыдущие знания о пластическом решении образа, вводится понятие пластической особенности. Занимающиеся придумывают внешнюю, характерную черту персонажа и пытаются воссоздать ее в образе.

**Блок V. История театра**.

**Тема 1. Театр Древней Греции**. Узнают о построении театра в Древней Греции, о праздниках Дионисиях, о комедии и драме.

**Тема 2. Театральные профессии**. Продолжается знакомство с театральными профессиями: звукорежиссер, бутафор, реквизитор, драматург.

**Тема 3. Художник в театре**. Искусство костюма. Узнают о роли художника в театре: художник – постановщик, художник – создатель костюмов, художник – гример. Практическая работа – создание костюмов к определенной тематике.

**Тема 4. Искусство грима**. Понятие о гриме. Понятие об аквагриме. Наиболее распространенные виды грима. Практическая работа – создание грима на заданную тему.

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**.

Это социально-ориентированный проект, предусматривающий широкий спектр взаимодействия взрослого человека с ровесниками, с молодежью, со специалистами учреждений культуры и искусства. При такой модели общения пожилой человек ощущает себя частью общества, а не «оторванной единицей». Предполагается, что у людей старшего поколения, участвующих в театральной деятельности возможно заметное улучшение качества жизни, а именно:

1)Повышение мотивации к посещению студии и проводимых в нем социально - досуговых мероприятий;

2) Рост стремления к более активному участию в проводимых мероприятиях, выразившегося в переходе от роли зрителя на позицию активного участника;

3) Повышение самооценки, осознание себя нужным не только своей семье, но и в ближайшем социальном окружении;

4) Повышение уверенности в собственных силах и возможностях, в своих способностях проявить себя в новом деле и реализовать свои творческие идеи;

5)Улучшение физического самочувствия и увеличение двигательной активности;

6) Улучшение мелкой моторики и координации движений, тренированность памяти;

7) Главное – установление новых социальных контактов и связей, особенно с молодым поколением, и преодоление чувства одиночества. Участие в деятельности театра способствует продлению творческой, активной жизни старшего поколения, предоставлению широких возможностей для его самовыражения, сохранению энергии и оптимизма, а, следовательно, активному долголетию.