


Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
Детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга  
«Балтийский берег»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Я, ТЫ, МЫ»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет.  
Срок реализации: 1 год.



Авторы-составители:  
**Кривонос Дарья Викторовна,**  
педагог дополнительного образования  
**Платонов Павел Павлович,**  
педагог дополнительного образования

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>Учебный план.....</b>	<b>11</b>
<b>Содержание программы.....</b>	<b>12</b>
<b>Методическое обеспечение.....</b>	<b>14</b>
<b>Информационные источники.....</b>	<b>20</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>22</b>
1. Карта стандартизированного наблюдения за воспитанником ЦППРиК	
2. Тренинговые упражнения, используемые при реализации программы «Я, ты, мы»	
3. Упражнения на координацию движений	
4. Тест «Заучивание 10 слов» (А.Р.Лурия) и протокол исследования	
5. Корректурная проба (Тест Бурдона)	
6. Социометрия	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа социально-педагогической направленности «Я, ты, мы» является интегрированной программой, содержательно базирующейся на двух основных идеях: обучение подростков основам театрального искусства и таким направлением арт-терапии, как психодрама и драматерапия. Объединение этих двух составляющих не ново, так как, по сути, драматерапия и её частный случай, психодрама, являются технологиями психотерапии, использующими средства театрального искусства для коррекции межличностных и внутриличностных проблем.

Исторически театр создавался как терапевтическое действие (теория катарсиса Аристотеля). Театр всегда вызывает очень сильные эмоции у людей. Влияние театра позволяет задействовать все каналы восприятия человека и поэтому может использоваться как мощный стимул коммуникации и интеграции.

Театральная педагогика представляет собой не только специальную профессиональную дисциплину творческих вузов, не отдельные приемы одного из направлений образовательной области «Искусство», а целостную систему образования, яркими представителями которой являются как лидеры профессиональной театральной школы (П.Н.Фоменко, О.П.Табак, С.Женовач и др.), так и лидеры общего образования (Е.А.Ямбург, С.З.Казарновский, А.Н.Тубельский и др.).

Театральная педагогика – это система образования, организованная по законам импровизационной игры и подлинного продуктивного действия, протекающего в увлекательных для участников предлагаемых обстоятельствах, в совместном коллективном творчестве педагогов и обучающихся, способствующая постижению явлений окружающего мира через погружение и проживание в образах. Театральная педагогика даёт совокупность цельных представлений о человеке, его роли в жизни общества, его отношениях с окружающим миром, его деятельности, мыслях и чувствах, нравственных и этических идеалах.

Театр – это модель жизни. Обучаясь по данной программе, подросток учится не только основам актерского искусства, но и развивает в себе такие качества как уверенность в своих силах, умение разбираться в людях и жизненных ситуациях, умение концентрировать внимание, держаться на публике, думать и действовать в условиях экстремальных ситуаций. Ведь самостоятельность мышления, развитый интеллект и умение созидать новое – необходимы подростку не только во время обучения, но и в реальной жизни.

### **Актуальность программы**

Программа «Я, ты, мы» опирается на идеи следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2009;
- Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897). – М.: Просвещение, 2011.

Концепция развития дополнительного образования детей определяет в качестве одного из основных механизмов развития дополнительного образования детей поддержку образовательных программ, ориентированных на группы детей, требующих особого внимания государства и общества, в том числе детей из группы социального риска.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года определяет одним из основных направлений развития воспитания в современном российском обществе духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей, которое осуществляется за счет содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов посредством развития форм включения детей в интеллектуально-познавательную, творческую, художественно-эстетическую, игровую деятельность на основе использования потенциала системы дополнительного образования детей.

В рамках интеграции дополнительного и основного общего образования настоящая программа дополняет образовательную область «Искусство» общеобразовательной школы, тем

самым, позволяет решать задачи, зафиксированные в федеральных государственных образовательных стандартах: формирование основ эстетической культуры (ценности: красота, гармония, духовный мир человека, самовыражение личности в творчестве и искусстве, эстетическое развитие личности), развитие коммуникативной культуры (ценности: добро, человек, сотрудничество, взаимопомощь), приобщение к здоровому образу жизни (ценности: здоровье, жизнь).

В новом Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования процесс образования понимается не только как процесс усвоения системы знаний, умений и компетенций, составляющих инструментальную основу учебной деятельности учащегося, но и как процесс развития личности, принятия духовно-нравственных, социальных и других ценностей.

Персонализация образования предполагает расширение сферы занятий искусством и художественной деятельностью, а так как театр является синтезом искусств, то он полностью удовлетворяет указанным требованиям.

Актуальность программы также обусловлена складывающимися социальными условиями, требующими от человека определённых способностей для адаптации в окружающем мире, а современная среда стала сложной динамичной, высококонкурентной, обладающей повышенной информационной плотностью, разнокачественностью, высокой интенсивностью и быстрой сменой сфер межличностного общения. Театральная модель жизненных ситуаций, «проба» ощутить себя в той или иной среде позволяют ребёнку приобрести полезные навыки для преодоления конфликтных ситуаций и создания вокруг себя комфортной среды.

В системе дополнительного образования детей программы, посвященные обучению основам актерского мастерства и изучению театрального искусства, как правило, относятся к программам художественно-эстетической направленности. Целью этих программ является развитие творческих способностей, воспитание художественного вкуса, предпрофессиональная подготовка юных актеров и режиссеров.

В предлагаемой нами программе театральное искусство рассматривается как средство обучения и воспитания, развития, а также коррекции дефицитов психической сферы воспитанника Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции (далее - ЦППРиК). Основным видом деятельности ЦППРиК является организация комплексной стационарной реабилитации несовершеннолетних, имеющих проблемы зависимого поведения. Реабилитация воспитанников ЦППРиК осуществляется посредством комплекса медицинских и педагогических мероприятий, в которых ключевая роль принадлежит реализации дополнительных общеразвивающих программ, направленных на профилактику отклонений в их социальном, психическом и физическом здоровье.

Большинство воспитанников ЦППРиК ГБОУ «Балтийский берег», которые проходят курс стационарной реабилитации, состоят на учете в ОДН, крайне неуспешны в своей учебной деятельности и имеют различные виды зависимостей. Таким подросткам важно предоставить альтернативу их противоправной деятельности, дать возможность почувствовать себя успешными. Психодиагностические исследования подростков на особенности акцентуации характера по Леонгарду-Шмишеку выявили высокий процент демонстративной акцентуации, проявляющейся в поведении. Занятия актерским мастерством как нельзя лучше позволяют реализовать воспитанникам потребность в демонстративности.

Основным отложенным результатом реализации программы педагоги дополнительного образования ЦППРиК ставят продолжение занятий в объединениях дополнительного образования по месту жительства теми воспитанниками, которые проявили интерес или склонность к данному виду деятельности. Таким образом, после возвращения в привычную социальную среду у детей появится возможность сменить окружение сверстников, большинство из которых характеризуются девиантным поведением, на группу подростков с социально-одобряемым поведением, занимающихся в объединении дополнительного образования.

#### **Адресат программы**

Программа «Я, ты, мы» адресована воспитанникам ЦППРиК, подросткам 11-16 лет, употребляющим наркотические средства, склонным к различным видам аддикции, а также имеющим проблемы зависимого поведения: опыт употребления токсических веществ (токсикоманы), алкоголизацию различной степени выраженности, игровую и интернет-зависимости.

В связи с обозначенными выше диагнозами, подавляющее большинство подростков (до 80%) имеют диагноз СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперреактивностью) и ряд других



неврологических заболеваний. В основе СДВГ лежит нарушение коры и подкорковых структур головного мозга, характеризующееся триадой признаков:

- гиперактивность (чрезмерная двигательная расторможенность);
- дефицит активного (произвольного) внимания;
- импульсивность (неспособность оторозить свои непосредственные побуждения).

К подростковому возрасту повышенная двигательная активность исчезает, а импульсивность и дефицит внимания сохраняются. По статистике поведенческие нарушения сохраняются у 70% подростков, страдавших в детстве дефицитом внимания.

По данным Заводенко Н.Н., 66% детей с СДВГ имеют дизграфию и дизлексию. Также у подростков с гиперактивностью наблюдается слабая моторная координация. Подростки с СДВГ характеризуются агрессивностью, импульсивностью, склонностью к девиантному поведению.

**Педагогическая целесообразность программы «Я, ты, мы»** обусловлена тем, что театр - это одна из мощнейших техник работы над собой и решения задач личностного роста и развития. Более того, коррекционный потенциал театральной терапии заключается в его непрямом, опосредованном воздействии.

Средствами театрального искусства подросток может не только выразить себя, но и больше узнать о себе и других людях. Строя отношения с людьми при помощи звуков, движений, жестов и мимики, то есть языком невербального общения, подросток получает новый опыт, облегчая свое общение с другими людьми.

Посредством театрального творчества человек может воплотить свои чувства, надежды, страхи, ожидания и сомнения, конфликты и примирения. Творческие возможности подростка, реализуемые в процессе театральной терапии, это его интеллектуальное и эмоциональное развитие.

Театральная терапия позволяет человеку освободиться от внутренних конфликтов и сильных переживаний. Она является терапевтическим процессом, диагностическим средством, средством развития внимания к чувствам и способом повышения индивидуальной самооценки.

Воспитанники получают опыт личной ответственности за общее дело, научаются ставить ближайшие цели и задачи (в том числе и творческие), планировать свою деятельность, осуществлять текущий контроль, анализировать полученные результаты, соотнося их с первоначальными задачами, ставить новые цели и задачи, вытекающие из этого анализа. Кроме того, опыт театральной работы формирует умение выражать свои мысли и чувства в той или иной художественной форме. Воспитанники получают опыт коллективной работы, в которой индивидуальность каждого вписана в канву общего творческого дела, дающего зримый, общественно значимый результат.

**Новизна данной программы** заключается в использовании технологий театрального тренинга в качестве средства коррекции таких дефицитов психического развития воспитанников, как дефицит произвольного внимания, долгосрочной памяти, контроля эмоционального состояния, нарушение фонематического слуха и других логопедических нарушений. Обозначенные проблемы могут быть скорректированы посредством занятий сценическим движением и пластикой с использованием элементов телесно-ориентированной терапии, актерским мастерством с элементами психофизического тренинга и сценической речью.

**Отличительной особенностью** предлагаемой программы является смещение акцентов от традиционных для театральной деятельности репетиционных занятий, результатом которых является показ спектакля, к реализации технологии театрального тренинга, предполагающий персонифицированный подход к каждому обучающемуся, побуждение их к активным действиям по саморазвитию, самосовершенствованию и программированию своего будущего.

Особенностью ЦППРиК является переменный контингент со средним сроком реабилитации один учебный год. Именно поэтому крайне важна возможность для воспитанника начать обучение с любого момента, т.к. в обучении основам актерского мастерства невозможно поэтапно обучить подростка сценической речи, а затем движению, поскольку все виды театральной деятельности взаимосвязаны.

Развивающий потенциал технологий театрального тренинга обусловил структурирование программы, которая состоит из трех взаимодополняющих друг друга блоков (каждый по 72 часа):

- I блок «Я» - Сценическое движение;
- II блок «Ты» - Сценическая речь;
- III блок «Мы» - Актерское мастерство.

Способ структурирования элементов содержания материала внутри дополнительной общеобразовательной программы обеспечивает доступность каждому воспитаннику испытать свои силы в разнообразных формах занятий, возможность увидеть результаты, получить одобрение и поддержку.

Авторской разработкой является комплексный мониторинг оценки сформированности социально-одобряемого поведения у девиантных подростков, занимающихся по программе «Я, ты, мы».

**Цель программы:** реабилитация и формирование навыков социально-одобряемого поведения у подростков, имеющих опыт употребления психоактивных веществ, средствами театрального искусства.

#### **Задачи программы**

##### **Обучающие:**

- Обучить основам сценического движения.
- Обучить основам сценической речи.
- Обучить основам актерского мастерства.

##### **Развивающие:**

- Снять мышечные зажимы.
- Сформировать коммуникативные умения и навыки эффективного взаимодействия, сотрудничества, способности к рефлексии.
- Развивать внимание, память, координацию движений, фонематический слух.
- Развивать творческую активность.

##### **Воспитательные:**

- Воспитывать уважительное отношение к партнеру, зрителю.
- Сформировать установки на поведение в соответствии с идеями нравственности и эстетики, предложенными в лучших образцах мировой художественной культуры.
- Формировать личностные качества воспитанника: трудолюбие, ответственность, сила воли, пунктуальность, самостоятельность, успешность и т. п.

#### **Условия реализации программы**

Программа является дополнительной общеобразовательной программой и реализуется на базе ЦППРиК, расширяет возможности реабилитации и развития подростков, занимающихся по комплексной программе стационарной реабилитации. Данная программа способствует формированию компетенций, заявленных в программе социально-педагогической направленности «Жизнь без наркотиков», которая является обязательной для воспитанников центра и опирается 7 базовых компетенций эффективной личности:

- инициативность,
- уверенность в себе,
- умение воздействовать (воодушевлять) других,
- умение согласовывать интересы,
- коммуникативность,
- целеустремленность,
- организованность.

#### **Срок реализации дополнительной образовательной программы**

Один учебный год - 36 учебных недель, 216 часов.

Срок реализации программы обусловлен средним сроком реабилитации подростков ЦППРиК и подразумевает базовый уровень обучения. При наличии мотивации к продолжению занятий в системе дополнительного образования по данной направленности, подростку рекомендуется продолжить обучение в одной из театральных студий районных УДОД.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа.

**Технологии, используемые при реализации программы**  
**Образовательные технологии:**

- Технология театрального тренинга
- Технология активного обучения
- Технология разноуровневого обучения
- Технология коллективного взаимобучения А.Г. Ривина (статическая пара – динамическая пара – вариационная пара)
- Имитационная (моделирующая) технология обучения

**Гуманитарные (воспитательные) технологии**

- Педагогика сотрудничества
- Гуманно-личностная технология Ш.А. Амонашвили
- Технология педагогической поддержки О.С. Газмана
- Технологии реабилитации детей с нарушением социальных связей и отношений
- Технология антиалкогольного и антинаркотического воспитания детей и подростков

**Методы обучения и воспитания, используемые при реализации программы**

**I блок**

Беседа, рассказ, показ, демонстрация, упражнение, тренинг, игра.

**II блок**

Активная учебная лекция с использованием ЭОР, демонстрации, герменевтическая беседа, тренинг, игровой практикум, исследовательская деятельность.

**III блок**

Тренинговые упражнения, мозговой штурм, упражнения, демонстрации, дискуссии, драматизация и театрализация, игровое проектирование, имитационный тренинг, психотехнические игры и тренинги, обучающие игры, организационно-деятельностные игры, ролевые игры.

**Методические приемы, используемые при реализации программы:**

- исключения - умение обнаружить и устранить внутренние препятствия и зажимы на пути к созданию и воплощению образа;
- тотального выражения - включение психофизического аппарата воспитанника в процесс создания и воплощения образа;
- физического действия - выстраивание партитуры роли на основе простых физических действий;
- психофизического жеста - помогает воспитаннику в работе над ролью.

**Формы занятий:**

I блок «Я» - теоретическое занятие с использованием ЭОР, инструктаж, тренировка, тренинг, репетиция, игровой практикум.

II блок «Ты» - теоретическое занятие с использованием ЭОР, практикум, тренинг.

III блок «Мы» - тренинг, репетиция, творческая мастерская.

**Планируемые результаты и способы их контроля**

Задачи	Планируемые результаты	Методы и формы контроля
<b>Образовательные</b>	<b>Предметные</b>	
1. Обучить основам сценического движения	1. Овладение начальными навыками сценического движения	Тестовые упражнения на координацию движения
2. Обучить основам сценической речи	2. Овладение начальными навыками сценической речи	Тестовые упражнения «Скороговорки»
3. Обучить основам актерского мастерства	3. Овладение начальными навыками актерского мастерства	Контрольные этюды
<b>Развивающие</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Методы и формы</b>
1. Снять мышечные зажимы	1. Понятие своего тела.	Наблюдение
2. Сформировать коммуникативные умения и навыки эффективного взаимодействия, сотрудничества, способности к	2. Применять в практической деятельности коммуникативные умения и навыки эффективного взаимодействия, сотрудничества,	Контрольные упражнения Социометрия Тесты Корректурные пробы



рефлексии	способности к рефлексии	
3. Развивать внимание, память, координацию движений, фонематический слух	3. Сформированность навыков произвольного внимания, памяти, координации движений, фонематического слуха	
4. Развивать творческую активность	4. Сформированность потребности в творческой активности	
<b>Воспитательные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Методы и формы</b>
1. Воспитывать уважительное отношение к партнеру, зрителю	1. Сформировано уважительное отношение к партнеру, зрителю	Наблюдение Беседа
2. Сформировать установки на поведение в соответствии с идеями нравственности и эстетики, предложенными в лучших образцах мировой художественной культуры	2. Сформированы установки на поведение в соответствии с идеями нравственности и эстетики, предложенными в лучших образцах мировой художественной культуры	
3. Формировать личностные качества воспитанника: трудолюбие, ответственность, сила воли, пунктуальность, самостоятельность, успешность и т. п.	3. Повышения уровня сформированности личностных качеств воспитанника: трудолюбие, ответственность, сила воли, пунктуальность, самостоятельность, успешность и т.п.	

### Способы оценки достижения планируемых результатов

При подведении итогов реализации программы во главу внимания берется личностный рост каждого воспитанника, развитие его эмоциональной сферы, снятие зажимов и комплексов, умение взаимодействовать с товарищами. Каждый успех подростка отмечается педагогом. Для полноценной реализации данной программы используются различные виды контроля:

- входной - позволяет определить исходный уровень знаний в предметной области и личностного развития обучающихся; проводится в начале года (тестирование);
- текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью воспитанников в процессе занятий (творческие задания, упражнения, карта стандартизированного наблюдения);
- промежуточный - проводится в конце 1 полугодия и по итогам прохождения разделов и наиболее значимых тем программы (творческое задание, участие в коллективной работе, карта стандартизированного наблюдения, тестирование);
- итоговый - проводится в конце года (тестирование, практические и творческие работы, открытые занятия, карта стандартизированного наблюдения, портфолио).

### Формы и методы контроля

I блок «Я» - Сценическое движение.

Анкетирование, тест на снятие мышечных зажимов, тестирование, пластический этюд, пластическая импровизация, сценический бой, поединок.

II блок «Ты» - Сценическая речь.

Исследования своего дыхания, тембра голоса, влияние мышц лица на звукоизвлечение, контрольные упражнения, открытое занятие, показ.

III блок «Мы» - Актерское мастерство.

Открытый урок, этюды, показ, создание видеofilьма, обсуждение.

### Вариативность программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа предполагает возможность гибкого построения образовательного процесса в условиях дополнительного образования детей: при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала, предполагается решение образовательных, воспитательных и развивающих задач с учётом возрастных и индивидуальных особенностей развития воспитанников, уровнем их подготовки и одаренности.



Воспитанники, поступающие в ЦППРК, обладают различными уровнями школьной дезадаптации, что не позволяет им достичь социально безопасного уровня, определяемого ФГОС. Программа «Я.Ты.Мы» способствует социализации и социальной адаптации воспитанников Центра. В зависимости от индивидуальных особенностей воспитанника, диагностируемых при входном психо-диагностическом тестировании педагогом-психологом центра, педагогом дополнительного образования, реализующий данную программу, разрабатывает индивидуальный образовательный маршрут, способствующий коррекции агрессивного поведения, тревожности, уровня самооценки, а также развития базовых психических функций.

Вариативность программы обеспечивается за счет возможности выбора обучающимися контрольного и демонстрационного материала. В каждом из блоков программы существуют занятия, на которых обучающийся выбирает поэтический материал, пластический этюд или этюды на память физических действий и память физических ощущений для дальнейшей индивидуальной работы.

Содержание программы, формы и методы работы позволят достичь следующих результатов, которые распределены по уровням в зависимости от этапов деятельностного подхода в обучении.

**Результаты первого уровня:** приобретение подростком знаний в рамках программы: понятия напряжения – расслабления, мышечных зажимов, координации движений, способов выражения эмоций; понятия и принципов речевого дыхания, тембра голоса, опоры, диалекта, способов звукоизвлечения гласных и согласных звуков, смысловых акцентов; понятие памяти, сценического внимания, понятие ощущения и воображения, психофизической памяти ощущений, памяти физических действий.

**Результаты второго уровня:** получение воспитанником опыта практической деятельности в рамках программы: навыки раскрепощения и снятия мышечных зажимов, работа над пластикой тела, сложные координационные упражнения с использованием музыкального сопровождения, ритма и речи, тренинг В. Мейрхоolda «Биомеханика» на групповую координацию движений, способы выражения эмоций через жест, мимику и позу, психофизический тренинг на физическую память и ощущения; навыки сценического боя; способы управления голосом, разминка мышц лица, опыт работы со скороговорками и одновременной координации движений и слова, опыт переключения внимания с объекта на объект, концентрация внимания на двух и более объектах, концентрация внимания в группе; опыт перевоплощения, взаимодействия с партнером, пристройку.

**Результаты третьего уровня:** воспитанник может приобрести опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими подростками и работы в команде; нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. Овладение способами самопознания, рефлексии; приобретение социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия; развитие актёрских способностей.

**Сетевое взаимодействие** обусловлено особенностями контингента обучающихся по программе «Я, ты, мы». Набор обучающихся в программу осуществляется свободным выбором воспитанника ЦППРК, в свою очередь направленного в Центр медико-психолого-педагогической комиссией ГБОУ «ЦППРК». Весь период нахождения подростков в Центре идет постоянное взаимодействие со службой сопровождения образовательного учреждения, районным Психолого-педагогическим медико-социальным центром (ППМС), различными социальными службами города, в том числе: Центрами помощи семье и детям, социальной службой «Контакт», отделами по делам несовершеннолетних (ОДН) полиции. При окончании реабилитации осуществляется постреабилитационное сопровождение воспитанника специалистами ЦППРК совместно с обозначенными выше социальными партнерами.

#### **Материально-техническое оснащение программы**

- Класс или аудитория из расчёта количества учеников
- Стулья или табуреты по количеству воспитанников
- Звуковая аппаратура: колонки, усилитель, звук. пульт, CD проигрыватель
- Свет: рампа, прожектора, световой пульт (для реализации творческих замыслов)
- Принтер, копир
- Видеооборудование: проектор, ноутбук, камера, телевизор (для просмотра и записи видео материалов)

- Канцелярия: бумага, ручки, карандаши
- Маты гимнастические (минимум 6 шт.)
- Деревянные палки: длинные - 120 см (имитация мечей), короткие - 30 см (имитация ножей)
- Реквизит, помогающий реализации творческих заданий (этюды, отрывки): мячи теннисные, веера, шляпы, трости, столы, предметы обихода и т.д.

### **Кадровое обеспечение программы**

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими профильное образование по специальности «Актер драматического театра», «Режиссер драматического театра», «Актер музыкального театра» и стажем работы в системе дополнительного образования. К проведению мониторинга результативности программы привлекается штатный педагог-психолог ЦППРиК.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### I БЛОК «Я» СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

№	Тема/раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Пластика и снятие мышечных зажимов	2	12	14
2.	Координация движений	1	11	12
3.	Пластика тела как инструмент выразительности актёра	1	13	14
4.	Приёмы сценического движения	3	29	32
	Итого:	7	65	72

### II БЛОК «ТЫ» СЦЕНИЧЕСКАЯ РЕЧЬ

№	Тема/раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1. Голос и мышечная свобода</b>				
1.	Дыхание и опора	2	6	8
2.	Звук и резонатор	3	5	8
3.	Дыхание и движение тела	2	4	6
4.	Звук и движение тела	2	6	8
5.	Сочетание звуков и дыхание	3	7	10
<b>2. От звуков к орфоэпии слов</b>				
6.	Дыхание и согласные звуки	3	5	8
7.	Дыхание и гласные звуки	4	4	8
8.	Дыхание и скороговорки	1	5	6
9.	Художественное слово	3	7	10
	Итого:	23	49	72

### III БЛОК «МЫ» АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО

	Тема/раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Сценическая память и внимание	3	15	18
2.	Ощущения и воображение	4	12	16
3.	Взаимодействие с партнёром	1	11	12
4.	Сценическое действие	5	7	12
5.	Работа над драматическим материалом	-	14	14
	Итого:	13	59	72



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **I блок «Я». Сценическое движение**

#### *Тема 1. Пластика и снятие мышечных зажимов*

Диагностика физических возможностей воспитанников. Упражнения на напряжение-расслабленность. Снятие мышечных зажимов. Упражнения на раскрепощение и снятие мышечных зажимов. Работа над пластикой рук. Работа над гибкостью тела. Растяжка. Работа над пластикой тела.

#### *Тема 2. Координация движений*

Координация правой и левой рук. Координация верхних и нижних конечностей. Влияние ритма на координацию движений. Координация движений под музыкальное сопровождение. Сложные координационные упражнения с использованием музыкального сопровождения ритма и речи. Тренинг В. Мейрхоolda «Биомеханика» на групповую координацию движений.

#### *Тема 3. Пластика тела, как инструмент выразительности актёра*

Способы выражения эмоции через жест/мимику/позы. Психофизический тренинг на физическую память и ощущения. Пластический этюд «Природные стихии». Пластический этюд «Животные». Пластический этюд психофизические ощущения «Прорубь». Пластический этюд под музыкальное сопровождение. Пластическая импровизация под музыкальные произведения различной эмоциональной окраски.

#### *Тема 4. Приёмы сценического движения*

Имитация падения. Правила техники безопасности при имитации падения. Кувырки. Имитация ударов руками. Имитация ударов ногами. Имитация ударов головой. Отыгрыш ударов. Построение сценического боя. Постановка сценического боя. Сценическое фехтование на палках/деревянных ножах/мечах. Постановка поединков. Осанка и походка — средство сценического выражения. Поклоны. Постановка пластического этюда с помощью элементов пластического боя под сценическую музыку. Репетиция. Заключительное занятие. Показ подготовленного выступления.

### **II блок «Ты». Сценическая речь**

#### **Раздел 1. Голос и мышечная свобода**

##### *Тема 1. Дыхание и опора*

Характеристика основных резонаторов тела. Понятие речевого дыхания. Принципы речевого дыхания. «Теплое дыхание». Практическое занятие. Упражнение на продолжительность дыхания.

##### *Тема 2. Звук и резонаторы*

Какой резонатор за какой звук отвечает. Нахождение своего тембра голоса. Способы управления голосом. Упражнения на освоение голосового диапазона.

##### *Тема 3. Дыхание и движение тела.*

Что такое опора и для чего она нужна. Как управлять дыханием.

Упражнения на управление дыханием.

##### *Тема 4. Звук и движение тела*

Как дыхание управляет звучанием. Основные упражнения для разминки голоса. Разминка мышц лица.

##### *Тема 5. Сочетание звуков и дыхания*

Влияние мышц лица на звукоизвлечение. Как «не сорвать голос». Понятие артикуляции. Упражнение на развитие артикуляции. Разминка мышц лица. Влияние мышц лица на звукоизвлечение.

#### **Раздел 2. От звуков к орфоэпии слов**

##### *Тема 6. Дыхание и согласные звуки*

Что такое диалект. Как работает дыхание при формировании согласных звуков. Правильное произношение согласных звуков. Упражнение на произношение согласных звуков.

### *Тема 7. Дыхание и гласные звуки*

Как работает дыхание при формировании гласных звуков. Что такое открытый и закрытый звук. Произношение открытых гласных звуков у, о, а, э, и, ы. Произношение закрытых гласных звуков ю, е, ё, я.

### *Тема 8. Дыхание и скороговорки*

Для чего нужен тренинг сложных словосочетаний. Работа со скороговорками. Упражнение на координацию движения и слова.

### *Тема 9. Художественное слово*

Поэзия. Работа над детскими стихами. Понятие «смыслового упражнения». Работа над поэтическим отрывком. Басня. Смысловые акценты. Индивидуальная работа над поэтическим материалов. Заключительное занятие.

## **III блок «Мы». Актерское мастерство**

### *Тема 1. Сценическая память и внимание*

Понятие памяти. Краткосрочная и долгосрочная память. Упражнения на тренировку запоминания. Сценическое внимание — основа внутренней техники актера. Упражнение на привлечение внимания к себе. Упражнения на переключение внимания с объекта на объект. Упражнения на концентрацию внимания в группе. Упражнения на концентрацию внимания на двух или более объектах. Понятие «малого», «среднего» и «большого» круга внимания. Упражнения на отработку концентрации и переключение внимания.

### *Тема 2. Ощущение и воображение*

Атмосфера. Упражнение на создание атмосферы. Психофизическая память ощущений. Выражение психофизических ощущений через невербальные средства общения. Память физических действий. Развитие фантазии и воображения. Перевоплощения. Этюды на ощущения. «Я» в предполагаемых обстоятельствах. Этюды на действия в предполагаемых обстоятельствах.

### *Тема 3. Взаимодействие с партнёром*

Восприятие действий партнера. Понятие пристройки. Упражнения на пристройку. Коллективное взаимодействие предполагаемых обстоятельствах. Парные этюды без слов. Парные и групповые этюды с ключевым словом.

### *Тема 4. Сценическое действие*

Структура сценического действия. Обоснованность, целесообразность и продуктивность сценического существования. Приспособление, как важнейший элемент взаимодействия с партнером. Оценка, как процесс возникновения определенного эмоционального отношения к объекту внимания ответного действия. Анализ предлагаемых обстоятельств. Логика поступков. Этюды на сценическое действие.

### *Тема 5. Работа над драматическим материалом*

Выбор драматического материала. Читка, распределение ролей. Репетиционный процесс. Показ (или съемка видеофильма). Заключительное занятие. Обсуждение результатов постановки.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы обеспечения учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, ТСО	Формы подведения итогов по разделам
<b>I блок «Я». Сценическое движение</b>					
1	Пластика и снятие мышечных зажимов	Теоретическое занятие с использованием ЭОР Тренинг Репетиция Игровой практикум	<i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом, видеопрезентации <i>Словесные:</i> инструктаж <i>Практические:</i> разминка, работа в малых группах по отработке движений, тренировка, тренинг, репетиция, игровой практикум	Видео-презентации «Телесно-ориентированная терапия В.Райха» «Методика снятия мышечных зажимов» Экран, ноутбук, музыкальный центр, проектор Напольные стрелочные весы.	Тестирование, тест на снятие мышечных зажимов, фото-отчет
2	Координация движений	Теоретическое занятие с использованием ЭОР Тренинг Репетиция Игровой практикум	<i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом, видеопрезентации <i>Словесные:</i> инструктаж <i>Практические:</i> разминка, работа в малых группах по отработке движений, тренировка, тренинг, репетиция, игровой практикум	Видеопрезентация «Тренинг Всеволода Мейерхольда «Биомеханика»» Экран, ноутбук, музыкальный центр, проектор	Тестирование, фото-отчет
3	Пластика тела как инструмент выразительности актера	Теоретическое занятие с использованием ЭОР Тренинг Репетиция Игровой практикум	<i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом, видеопрезентации <i>Словесные:</i> Инструктаж <i>Практические:</i> разминка, работа в малых группах по отработке	Видеопрезентация «Способы выражения эмоции через жест/мимику/ позы» Экран, ноутбук, музыкальный центр, проектор	Пластический этюд, пластическая импровизация



			движений, тренировка, тренинг, репетиция, игровой практикум		
4	Приёмы сценическо го движения	Теоретическое занятие с использованием ЭОР Тренинг Репетиция Игровой практикум	<i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом, видеопрезентации <i>Словесные:</i> инструктаж <i>Практические:</i> разминка, работа в малых группах по отработке движений, тренировка, тренинг, репетиция, игровой практикум	Видеопрезентации: «Основы исторического фехтования и кулачного боя в киноклассике», «Искусство каскадера» Экран, ноутбук, музыкальный центр, проектор	Сценический бой, поединок, пластический этюд
<b>II блок «Ты». Сценическая речь</b>					
1	Дыхание и опора	Теоретическое занятие с использованием ЭОР, исследование, практикум, тренинг	<i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом, видеопрезентации таблиц и схем <i>Словесные:</i> активная учебная лекция, герменевтическая беседа <i>Практические:</i> работа в малых группах, тренинг, игровой практикум	Видеопрезентация «Понятие речевого дыхания. Принципы речевого дыхания» Схема строения ротовой полости и органов дыхания человека Экран, ноутбук, музыкальный центр, проектор	Исследование грудного дыхания и дыхания низом живота
2	Звук и резонатор	Теоретическое занятие с использованием ЭОР, исследование, практикум, тренинг	<i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом, видеопрезентации таблиц и схем <i>Словесные:</i> активная учебная лекция, герменевтическая беседа <i>Практические:</i> работа в малых группах, тренинг, игровой практикум	Видеопрезентация «Какой резонатор за какой звук отвечает». Экран, ноутбук, музыкальный центр, проектор Схема строения ротовой полости и органов дыхания человека	Исследование своего тембра голоса

3	Дыхание и движение тела	Теоретическое занятие с использованием ЭОР, исследование, практикум, тренинг	<i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом, видеопрезентации таблиц и схем <i>Словесные:</i> активная учебная лекция, герменевтическая беседа <i>Практические:</i> работа в малых группах, тренинг, игровой практикум	Видеопрезентация «Как управлять дыханием?» Экран, ноутбук, музыкальный центр, проектор	Контрольное упражнение
4	Звук и движение тела	Теоретическое занятие с использованием ЭОР, исследование, практикум, тренинг	<i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом, видеопрезентации таблиц и схем <i>Словесные:</i> активная учебная лекция, герменевтическая беседа <i>Практические:</i> работа в малых группах, тренинг, игровой практикум	Видеопрезентация «Как дыхание управляет звучанием» Экран, ноутбук, музыкальный центр, проектор	Контрольное упражнение
5	Сочетание звуков и дыхание	Теоретическое занятие с использованием ЭОР, исследование, практикум, тренинг	<i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом, видеопрезентации таблиц и схем <i>Словесные:</i> активная учебная лекция, герменевтическая беседа <i>Практические:</i> работа в малых группах, тренинг, игровой практикум	Видеопрезентации «Влияние мышц лица на звукоизвлечение», «Понятие артикуляции». Экран, ноутбук, музыкальный центр, проектор	Исследование «Влияние мышц лица на звукоизвлечение»
6	Дыхание и согласные звуки	Теоретическое занятие с использованием ЭОР, исследование, практикум, тренинг	<i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом, видеопрезентации таблиц и схем <i>Словесные:</i> активная учебная лекция,	Видеопрезентация «Что такое диалект.» Экран, ноутбук, музыкальный центр, проектор Схема «Работа дыхания при формировании	Контрольное упражнение

			герменевтическая беседа <i>Практические:</i> работа в малых группах, тренинг, игровой практикум	согласных звуков»	
7	Дыхание и гласные звуки	Теоретическое занятие с использованием ЭОР, исследование, практикум, тренинг	<i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом, видеопрезентации таблиц и схем <i>Словесные:</i> активная учебная лекция, герменевтическая беседа <i>Практические:</i> работа в малых группах, тренинг, игровой практикум	Видеопрезентация «Как работает дыхание при формировании гласных звуков». Экран, ноутбук, музыкальный центр, проектор Таблица открытых и закрытых гласных звуков	Контрольное упражнение
8	Дыхание и скороговорки	Теоретическое занятие с использованием ЭОР, исследование, практикум, тренинг	<i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом, видеопрезентации таблиц и схем <i>Словесные:</i> активная учебная лекция, герменевтическая беседа <i>Практические:</i> работа в малых группах, тренинг, игровой практикум	Видеопрезентация «Русские народные скороговорки» Экран, ноутбук, музыкальный центр, проектор	Открытое занятие
9	Художественное слово	Теоретическое занятие с использованием ЭОР, исследование, практикум, тренинг	<i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом, видеопрезентации таблиц и схем <i>Словесные:</i> активная учебная лекция, герменевтическая беседа <i>Практические:</i> работа в малых группах, тренинг, игровой практикум	Видеопрезентация «Великие русские поэты» Экран, ноутбук, музыкальный центр, проектор	Контрольное занятие Показ



**III блок «Мы». Актерское мастерство**

1	Сценическая память и внимание	Тренинг	<p><i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом, видеопрезентации</p> <p><i>Словесные:</i> активная учебная лекция, инструктаж</p> <p><i>Практические:</i> работа в малых группах, тренинг, игровой практикум</p>	Видеопрезентация «Память и внимание» Экран, ноутбук, музыкальный центр, проектор	Открытое занятие
2	Ощущения и воображение	Тренинг, творческая мастерская	<p><i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом</p> <p><i>Словесные:</i> ознакомление с теоретическим материалом, с правилами выполнения упражнений</p> <p><i>Практические:</i> работа в малых группах, тренинг, игровой практикум</p>	Реквизит к этюдам	Этюды
3	Взаимодействие с партнером	Тренинг, творческая мастерская	<p><i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом</p> <p><i>Словесные:</i> ознакомление с теоретическим материалом, с правилами выполнения упражнений</p> <p><i>Практические:</i> работа в малых группах, тренинг, игровой практикум, драматизация и театрализация, игровое проектирование</p>	Реквизит к этюдам	Этюды

4	Сценическое действие	Тренинг, творческая мастерская	<p><i>Наглядные:</i> демонстрация упражнений педагогом</p> <p><i>Словесные:</i> ознакомление с теоретическим материалом, с правилами выполнения упражнений</p> <p><i>Практические:</i> работа в малых группах, тренинг, игровой практикум</p>	Реквизит к этюдам	Этюды
5	Работа над драматическим материалом	Репетиция, творческая мастерская	<p><i>Практические:</i> читка, репетиция работа в малых группах, групповая дискуссия</p>		Показ Съемка видеофильма

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

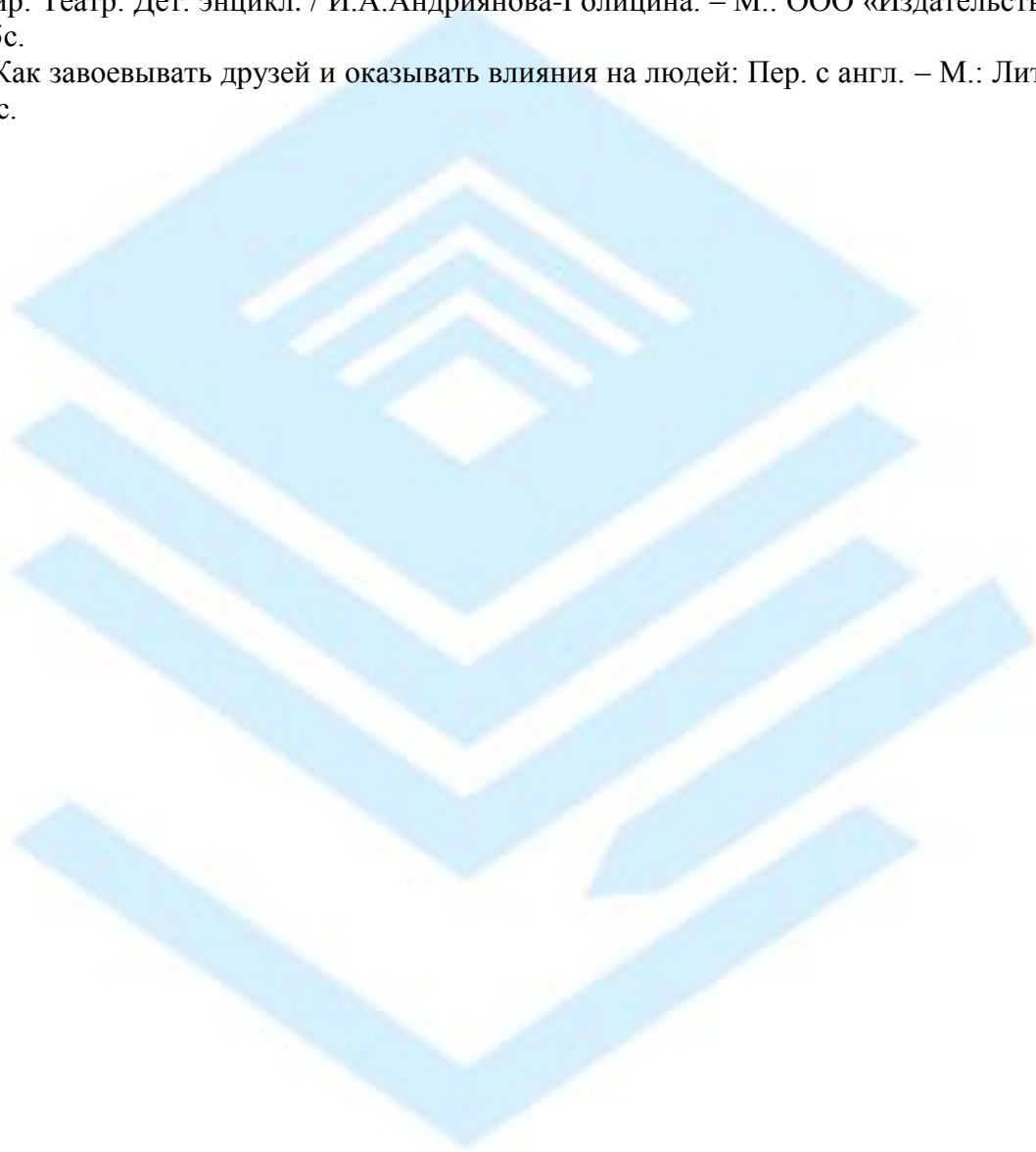
### Список литературы для педагогов

1. Агапова И.А. Школьный театр. Создание, организация, пьесы для постановок: 5-11 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 272 с.
2. Белинская Е.В. Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников. – СПб.: Речь, 2006. – 125 с.
3. Богданов Г.Ф. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения: Учебно-методическое пособие. Вып. 1. - М.: ВЦХТ (“Я вхожу в мир искусств”), 2008. - 144с.
4. Бодраченко И.В. Театрализованные музыкальные представления для детей дошкольного возраста.
5. Буяльский Б.А. Искусство выразительного чтения. - М.: Просвещение, 1986. –176 с.
6. Вечканова И.Г. Театрализованные игры в абилитации дошкольников: Учебно-методическое пособие. – СПб.: КАРО, 2006. – 144 с.
7. Генералова И.А. Театр. Пособие для дополнительного образования. 2, 3,4 класс. – М.: Баласс, 2004. – 48 с.
8. Горбушина Л.А., Николаичева А.П. Выразительное чтение / Учеб. Пособие. – М.: Просвещение. – 1978. – 176 с.
9. Губанова Н.Ф. Театрализованная деятельность дошкольников. Методические рекомендации, конспекты занятий, сценарии игр и спектаклей. – М.: ВАКО, 2007.
10. Гурков А.Н. Школьный театр. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 320 с.
11. Дополнительное образование //Научно-методический журнал, 2001-2009 гг.
12. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Игры в сказкотерапии. - СПб., Речь, 2006.
13. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Развивающая сказкотерапия. - СПб.: Речь, 2006. – 168 с.
14. Каришнев-Лубоцкий М.А. Театрализованные представления для детей школьного возраста. - М.: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 280 с.
15. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияния на людей: Пер. с англ. – М.: Литература, 1998. – 816 с.
16. Колчеев Ю.В., Колчеева Н.М. Театрализованные игры в школе. – М.: Школьная пресса. – 2000. – 96 с.
17. Котельникова Е. А. Биомеханика хореографических упражнений. - М.: ВЦХТ (“Я вхожу в мир искусств”), 2008. – 128 с.
18. Ладыженская Т.А. Школьная риторика: 4,5,6 класс: Учебное пособие/ Т.А. Ладыженская. - М.: Издательский Дом «С-инфо»; Издательство «Баласс», 2003. – 160 с.
19. Лопатина А., Скребцова М. Сказки о цветах и деревьях. – М.: Сфера. – 1998. – 576 с.
20. Мастерская чувств (Предмет «Театр» в начальной школе). Методическое пособие. - М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, ч. 1,2. - 2006. – 56 с.
21. Нестерина Е.С. Шоколад Южного полюса: Пьесы. - М.: ВЦХТ (“Репертуар для детских и юношеских театров”), 2008. – 160 с.
22. Першин М.С. Пьесы-сказки для театра. - М.: ВЦХТ (“Репертуар для детских и юношеских театров”), 2008. – 160 с.
23. Погосова Н.М. Погружение в сказку. Кооррекционно-развивающая программа для детей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 208 с.
24. Попов П.Г. Жанровое решение спектакля. - М.: ВЦХТ (“Я вхожу в мир искусств”), 2008.
25. Пушкин С.И. Детский фольклорный театр: Пьесы с нотным приложением. - М.: ВЦХТ (“Я вхожу в мир искусства”), 2008. – 144 с.
26. Рылеева Е.В. Вместе веселее! – Игры и рабочие материалы – М.: ЛИНКА-ПРЕСС. - 2000.
27. Сакович Н.А. Практика сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2007. – 224 с.
28. Сальникова Н. Работа с детьми: школа доверия. – СПб.: Питер. – 2003. – 282 с.
29. Скурат Г.К. Детский психологический театр: развивающая работа с детьми и подростками. - СПб.: Речь, 2007. – 144 с.
30. Скрипник И.С. Театр теней. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 221 с.
31. Танникова Е.Б. Формирование речевого творчества дошкольников (обучение сочинению сказок). – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96 с.
32. Ткачева Е.М. Пьесы. - М.: ВЦХТ (“Репертуар для детских и юношеских театров”), 2008.

33. Фоминцев А. И. Уроки основ театрального искусства в начальных классах общеобразовательной школы [Текст]: программа из опыта работы шк. №172 г. Зеленогорска / А. И. Фоминцев. - Красноярск: Буква, 2000. - 64 с.
34. Холл Д. Учимся танцевать. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 184 с.
35. Чурилова Э.Г. Методика и организация театральной деятельности: Программа и репертуар. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 160 с.
36. Шорохова О.А. Играем в сказку: Сказкотерапия и занятия по развитию связной речи дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208с.
37. Янсюкевич В.И. Репертуар для школьного театра: Пособие для педагогов. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 240с.

#### **Список литературы для детей**

1. Я познаю мир: Театр: Дет. энцикл. / И.А.Андриянова-Голицина. – М.: ООО «Издательство АСТ». –2002. – 445с.
2. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияния на людей: Пер. с англ. – М.: Литература, 1998. – 816 с.





Карта стандартизированного наблюдения за воспитанником ЦППРиК

ФИО \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**1. Особенности поведения воспитанников во время занятий**

- |   |                      |
|---|----------------------|
| 1) мотивация к занятиям<br>(1 – отсутствие мотивации; 10 – сильная мотивация)   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 2) активность-пассивность на занятиях<br>(1 – проявление пассивности; 10 – проявление активности)   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 3) способность самостоятельно работать на занятии<br>(1 – не способен самостоятельно выполнять задания;<br>10 – практически не нуждается в помощи педагога) | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 4) уверенность при выполнении заданий<br>(1 – неуверен в себе; 10 – уверен в себе)  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 5) устойчивость концентрации внимания<br>(1 – не концентрируется на учебной деятельности;<br>10 – высокая концентрация внимания на учебной деятельности)    | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 6) стремление к признанию успешности педагогом<br>(1 – отсутствие стремления; 10 – сильное стремление)  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 7) выносливость-утомляемость<br>(1 – высокая утомляемость; 10 – высокая выносливость)   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 8) активность во время занятия<br>(1 – отсутствие активности; 10 – высокая активность)  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 9) качество усвоения теоретических знаний<br>(1 - не усваивает материал; 10 – усваивает материал)   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 10) формирование практических навыков<br>(1 – не формируются; 10 – формируются)   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 11) отношение к проверке знаний на занятии<br>(1 – сильный страх, неуверенность;<br>10 – стремление, удовлетворённость)                                     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 12) взаимоотношения с педагогом<br>(1 – пренебрежительные; 10 – уважительные)   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 13) поведение на переменах<br>(1 – пассивность; 10 – гиперактивность)   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

## **2. Социальная адаптация воспитанников**

- |  |                      |
|--|----------------------|
| 1) уменьшение нецензурной брани и жаргонных выражений<br>(1 – увеличился; 10 – уменьшился)   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 2) повышение коммуникативной культуры<br>(1 – абсолютно не повысилось; 10 – значительно повысилось)                                      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 3) уровень воспитанности<br>(1 – отсутствует; 10 – высокий)  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 4) приобретение навыков самостоятельной деятельности<br>(1 – отсутствие навыков; 10 – увеличение навыков)                                | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 5) освоение правил поведения во время занятия<br>(1 – отсутствие навыков; 10 – приобретение знаний)                                      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 6) заинтересованность в дополнительном образовании<br>и воспитательных мероприятиях<br>(1 – относится негативно; 10 – активно участвует) | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 7) восприятие художественных, документальных фильмов<br>и музыки<br>(1 – не воспринимают; 10 – хорошо воспринимают)                      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 8) восприятие окружающей среды<br>(1 – отрицательное восприятие; 10 – положительное восприятие)  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

## **3. Психологическое состояние воспитанников**

- |   |                      |
|---|----------------------|
| 1) психологический комфорт в коллективе<br>(1 – дискомфорт; 10 – комфорт)   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 2) тревожность<br>(1 – высокая тревожность; 10 – отсутствие тревожности)  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 3) уверенность в себе<br>(1 – отсутствие уверенности; 10 – наличие уверенности)   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 4) самооценка<br>(1 – низкая самооценка; 10 – высокая самооценка)   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 5) активность<br>(1 – пассивный; 10 – активный)   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 6) мотивация к продолжению занятий<br>по программам данной направленности<br>(1 – отсутствие мотивации; 10 – наличие мотивации) | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 7) проявление агрессивного поведения<br>(1 – высокий уровень; 10 – низкий уровень)  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 8) наличие конфликтов с другими воспитанниками<br>(1 – конфликтный; 10 – бесконфликтный)  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 9) товарищеские отношения с другими воспитанниками<br>(1 – отсутствие друзей; 10 – наличие друзей)                              | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

## Тренинговые упражнения, используемые при реализации программы «Я, ты, мы»

### I блок «Я». Сценическое движение

#### 1. Пластика и снятие мышечных зажимов

##### *Расслабление по счету*

Вся группа стоит. Руки вверх, ноги на ширине плеч. Педагог считает. Во время этого счета учащиеся расслабляют постепенно все части тела.

На счет «раз» - расслабляются кисти рук,

На счет «два» - расслабляются локти рук,

«три» - плечи, руки;

«четыре» - голова,

«пять» - туловище полностью расслаблено, держится только на ногах;

«шесть» - полное расслабление, учащиеся садятся в «точку».

Затем по хлопку, учащиеся встают.

Педагог может давать команду на расслабление с разной скоростью, проверяя качество расслабления частей тела. Например, «раз», «два», «три», помотали руками, проверили степень расслабления. Затем педагог продолжает: «четыре», «пять» - расслабление проверяется, «шесть»;

##### *Напряжение - расслабление*

Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

##### *Перекал напряжения*

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

##### *Зажимы по кругу*

Учащиеся идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения учащиеся идут несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает учащимся задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить "обычное" для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с "обычным" зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз. После окончания упражнения учащимся дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

##### *Упор*

«Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками. Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Даже если нам это не удастся, не будем заранее отказываться от самой попытки. Не забывайте о правильном дыхании. По хлопку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся. Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр. Помогаем себе голосом. Раз-два – еще упор! Хлопок! Расслабились! Взяли дыхание. А теперь еще раз – упор! Необходимо сделать 5-7 подходов».

##### *Огонь - лед*

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Учащиеся выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают

интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым учащимся произвольно. По команде «Лед» учащиеся застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

### ***Ртуть***

Учащиеся стоят в кругу. Ведущий предлагает учащимся представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например, ртутью. «Я ввожу ртуть (или масло) в ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки».

### ***Растем***

Учащиеся в кругу. Исходное положение - сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10-20 «стадий».

### ***Потянулись – сломались***

Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу) ... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание учащихся на два следующих момента: 1) показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда учащиеся лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

### ***Пластилиновые куклы***

«В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу. В упражнении три этапа. По моему первому хлопку вы становитесь пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте. Понятно, что материал утратил свою пластичность, он тверд, жесток. Второй хлопок педагога знаменует собой начало работы с куклами. Я буду менять их позы, но не забудьте, что застывшая форма осложнит мою задачу, и я должен буду почувствовать определенное сопротивление материала. Третий хлопок – начало последнего этапа упражнения. Представьте себе, что в комнате, где находятся наши пластилиновые куклы, одновременно включили все обогревательные приборы. Куклы начинают размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы рук, руки, шея), затем размякают ноги. И в итоге кукла «стекает» на пол и превращается в горку, бесформенную массу.

Размягчение кукол до состояния полной утраты формы – абсолютное мышечное освобождение».

## **2. Координация движений**

### ***Повторяй за мной***

Ведущий отбивает в ладоши ритмические фразы, и все участники повторяют за ним. На примерах разбирается отличие ритма постоянного от переменного, добивается слаженность в действиях группы. Каждый хлопок должен звучать, как один удар, а не размазываться на хлопки ладоней отдельных участников.



### ***Ритм – ритм***

Группа становится в круг. Ведущий объясняет правила: «Я делаю два хлопка и выдерживаю между ними паузу. Вам придется заданный мною ритм сохранить и повторить по кругу. Если, ударив в ладоши, я поворачиваюсь влево, то игрок слева от меня продолжает задание. Если я поворачиваюсь вправо, значит, полученный от меня ритм вы будете передавать по кругу в правую сторону. Причем только я делаю два хлопка. Каждый следующий за мной игрок должен выдержать необходимую для заданного ритма паузу и добавить свой единственный хлопок, следующий игрок после необходимой паузы – свой хлопок и так далее, пока круг не замкнется. Если вы не ускорили и не замедлили ритм, то цепочка окажется точным продолжением заданного мной образца. И получится, что не целая группа людей хлопает в ладоши, а один человек отбивает четкий ритм» и др.

Завершив работу с ритмом, переходим к отработке понятия «темп». В обыденной речи слово «темп» мы заменяем словом «скорость» и говорим о скорости сверхзвукового самолета или скорости черепахи.

### ***Ритм по кругу***

Группа - в полукруге. Ведущий отстукивает в ладони какой-либо ритм. Учащиеся внимательно слушают и по команде ведущего его повторяют (все вместе или по отдельности). Когда ритм освоен, учащиеся получают команду: «Давайте отстучим этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий учащийся выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до команды ведущего «Стоп». Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма; отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.

### ***Японская машинка***

Группа рассаживается в полукруг. Учащиеся рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущим всегда присваивается номер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми учащимися группы следующим образом: на счет «раз» - удар ладонями обеих рук по коленям, на счет «два» - щелчок пальцами правой руки, на счет «три» - щелчок пальцами левой руки и т.д. Одновременно со щелчком правой руки ведущий начинает игру, произнося свой номер «Ноль». На щелчок левой руки он называет номер игрока, который продолжает игру дальше. Например: «Ноль – два». Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). При этом учащиеся, приглашая к игре друг друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.

Учащийся, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, но продолжает сидеть в полукруге и отстукивать ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует, например: «Третьего нет», и продолжает игру. Ошибками считаются: 1) сбой темпа, 2) неправильное название своего номера; 3) неправильное название номера партнера, 4) приглашение к игре выбывшего учащегося или ведущего (если он не играет); 5) приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом.

### ***Пять скоростей***

«Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость – самая медленная. Все тело будто заморожено. Эта скорость требует от актера немалого напряжения и умения владеть своим телом, не делать резких движений, все выполнять плавно. При второй – темп чуть-чуть ускоряется. Любое движение происходит быстрее, чем при первой скорости, но еще не в обычном темпе. Третья скорость – это обычный, повседневный темп каждого из вас. Четвертая скорость – это ускоренный темп. Так мы существуем, когда напряжены, что-то тревожит нас, создает дискомфорт, волнение, напряжение. Это, порой, торопливость, суетливость, нервозность. Пятая скорость – почти бег. Все происходит в темпе, преувеличенно быстром. Теперь попробуем просуществовать в каждой из скоростей. Я называю скорость, а вы пытаетесь практически освоить ее. Заставьте весь организм переключаться быстро и точно со скорости на скорость. Давайте команду мышцам запомнить разницу между темпами.

Задание: на площадке остается только три участника (первый, второй и третий). Номер скорости, который я буду называть – это задание для второго участника. Первый участник должен «понизить» задание на единицу, а третий – «повысить» тоже на единицу. Таким образом, если вы

слышите от меня цифру «четыре», то второй игрок движется в четвертом темпе, первый – в третьем (4-1), а третий – в пятом (4+1). Прозвучит цифра «пять», значит, второй – в пятом темпе, первый в четвертом, а третий? Тоже в пятом. Потому что шестой скорости не существует. То же произойдет, если будет названа цифра «один»: второй находится в первом темпе, первый останавливается и стоит (1-1=0), а третий двигается во втором темпе. Все эти расчеты вам придется делать быстро и самостоятельно по ходу упражнения.

Задание: выйти на площадку и попробовать найти оправдание движения, существования каждого из учащих в темпе номер один. Пусть каждый участник подвигается по площадке, и поищет физическое и эмоциональное состояние, которому подошел бы заданный темп. После трехминутной репетиции – показ и обсуждение. Найдено ли соответствие между скоростью и психофизическим состоянием? Даем для репетиции и показа еще один-два темпа и работаем с ними.

Задание: придумать и отыграть сцену, которая подходила бы для определенного темпа (его определяет ведущий). В течение десяти минут вы придумываете сюжет и репетируете, обращая внимание на то, что все без исключения действующие лица существуют в рамках сцены лишь в заданном темпе. Понятно, что ваша история должна логически подходить к заданной скорости или наоборот – скорость оправдана историей, которая каждая из групп представит».

### **3. Пластика тела как инструмент выразительности актера**

#### ***Разговор через стекло***

Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепропускаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено - ваш партнер вас все равно не услышит. Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте». Все остальные учащиеся внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

#### ***Встреча***

«Начинаем свободное движение по комнате. Не смотрим на партнеров. Двигаемся, как бы погруженные в собственные мысли. Избегаем не только столкновений, но даже касаний. Движения легкие и свободные. Не снижая темпа, пробуем заполнить равномерно все части комнаты. Даже углы не оставляем пустыми.

Теперь встречаемся глазами с каждым, кто проходит рядом с нами. Секундная задержка – остановка на зрительный контакт – и вновь движение к следующей встрече. Приостановились – взгляд – движение.

Если до сих пор наш зрительный контакт с партнерами был чисто механической фиксацией, то теперь давайте наполним встречу эмоциями. Что выражает ваш взгляд при каждой новой встрече: радость, удивление, приветствие, безразличие и др.

Продолжаем движение и каждому, кто встретится нам на пути, пожимаем руку. Темп не снижается, поэтому вам придется быть достаточно расторопными, чтобы успеть здороваться и с теми, кто проходит справа от вас, и с теми, кто пробегает слева. Попробуйте не пропустить ни одного человека, никого не оставить без приветствия. Ходить кругами совсем не обязательно: вся комната в нашем распоряжении. Импровизируем в выборе маршрута.

Теперь вместо рукопожатия касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет педагог. «Локоть!» - значит, к локтю встречного прикладываем свой локоть и останавливаем бег, пока я не проверю, все ли нашли себе пару. «Плечо!» - значит, стоим плечом к плечу»;

#### ***Десять масок***

Каждую маску обязательно обсудите с группой. Обсудите в подробностях: как актер должен смотреть? Должен ли он моргать глазами? Должен ли он опускать глаза? Открывать ли рот? Поднимать ли брови? И т.д.

1. Страх
2. Злость
3. Любовь (влюбленность)
4. Радость

5. Смирение
6. Раскаяние, угрызение совести
7. Плач
8. Стеснение, смущение
9. Раздумье, размышление
10. Презрение
11. Равнодушие
12. Боль
13. Сонливость
14. Прощение (вы кого-то о чем-то просите)

Чтобы лучше получалось изображать, к примеру, презрение, говорите про себя соответствующие слова (ты посмотри, на кого ты похож? да я тебя терпеть не могу, ты посмотри, что ты на себя одел? И не стыдно тебе, что от тебя так воняет? И т.п.). Может, это не совсем этично, зато помогает.

### ***Скульптор и глина***

Учащиеся разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Учащимся не разрешается переговариваться.

### ***Конфликт***

Показать несколько пластических мизансцен (в статике), изображающих конфликтную ситуацию. Найти внутреннее оправдание каждой мизансцене тела. Дать название конфликтным ситуациям.

### ***Марионетки (Подвески)***

Учащимся предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у учащихся.

### ***Оправдание позы***

Учащиеся ходят по кругу. По хлопку ведущего каждый должен бросить свое тело в неожиданную для себя позу. Для каждой позы должно быть подобрано объяснение. «Представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие... По команде «Отомри» продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому».

### ***Передача позы***

Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму (тот за 10-15 секунд должен максимально точно запомнить ее). По следующему сигналу ведущего, первый «снимает», а второй «принимает» эту позу, Далее происходит передача позы от второго к третьему участнику и т. д. Задачей является максимально точная передача позы от первого до последнего исполнителя. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и «передавать» одну, заданную ведущим позу - кто точнее.

### ***Центр тяжести***

Упражнение выполняется всеми учащимся. Инструкция: Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (т.е. подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте «на себе» все это. Животные и маленькие учащиеся - самый лучший пример отсутствия мышечных зажимов.



## II блок «ТЫ». Сценическая речь

### 1. Дыхание и опора

#### *Насос и надувная кукла*

Учащиеся разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Время окончания надувания учащийся с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

## III блок «МЫ». Актерское мастерство

### 1. Сценическая память и внимание

#### *Печатная машинка*

Учащиеся распределяют между собой алфавит (каждому достается несколько букв) и являются теми клавишами печатной машинки, какие буквы им достались. Удар по нужной клавише - это хлопок нужного человека (кому она досталась). Кто-либо предлагает напечатать какую-нибудь фразу, и участники «печатают», хлопая в нужный момент с равными между «буквами» промежутками. Пробел обозначается общим хлопком всей группы, точка - общими двумя хлопками.

#### *Сколько человек хлопало?*

Группа рассаживается в полукруг. Из учащихся выбираются «водящий» и «дирижер». «Водящий» становится спиной к полукругу на некотором расстоянии него. «Дирижер» занимает место перед учащимися и указывает жестом то на одного, то на другого. Вызванный жестом «дирижера» учащийся хлопает в ладони один раз. Один и тот же учащийся может быть вызван дважды или трижды. В общей сложности должно прозвучать 5 хлопков. «Водящий» должен определить, сколько человек хлопало. После того, как он справится со своей задачей, «водящий» занимает место в полукруге, «дирижер» идет вводить, а из полукруга выходит новый учащийся.

#### *Переключение внимания-1*

«Одновременность» внимания к нескольким объектам только кажущаяся, а на самом деле в психической деятельности человека происходит очень быстрое переключение внимания с одного объекта на другой. Это-то и создает иллюзию «одновременности» и непрерывности внимания к нескольким объектам. Многие совершаемые действия человек выполняет механически. Внимание тоже может стать механическим, автоматическим.

а) Студенту дается коробок спичек. Считая спички, он должен одновременно рассказывать сказку или сюжет кинофильма.

б) Педагог раздает присутствующим порядковые номера и предлагает каждому мысленно читать какое-нибудь стихотворение. Спустя 2 - 3 секунды после начала упражнения педагог называет какой-нибудь номер. Студент с этим номером должен встать и продолжить читать вслух, пока не будет назван следующий номер. Предыдущий продолжает читать стихи мысленно.

#### *Переключение внимания-2*

Упражнение на переключение внимания протекает в такой последовательности:

1. Зрительное внимание: объект далеко (например, дверь).
2. Слуховое внимание: объект близко (комната).
3. Зрительное внимание: новый объект, находящийся далеко (улица в окне).
4. Осязательное внимание (объект — ткань собственного костюма).
5. Слуховое внимание: объект далеко (звуки улицы).
6. Зрительное внимание: объект близко (карандаш).
7. Обонятельное внимание (запах в аудитории).



8. Внутреннее внимание (тема — папироса).
9. Зрительное внимание: объект близко (пуговица на своем костюме).
10. Осязательное внимание (объект — поверхность стула).

### **«Да» и «нет» не говорить**

«Водящий» (сначала преподаватель) задает вопросы, ответы на которые не должны включать слов «да», «нет», «черный», «белый»; затем эти вопросы продолжает тот, кто употребил одно из этих слов. Вопросы задаются разным участникам группы вне какой-либо последовательности, чтобы табуированные слова, к которым впоследствии присоединятся «ну», «короче», «так сказать», «типа того», «конкретно», «это самое», стали сигналами «нельзя!» уже на сверхсознательном уровне. Так обеспечивается и чистота речи.

### **Десять секунд**

«Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на мои разнообразные задания и выполнять их в кратчайший срок – в течение десяти секунд».

Развитию навыков собранности, сосредоточенности помогут, например, такие упражнения:

- а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);
- б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;
- в) перечислите в аудитории все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;
- г) точно воспроизведите ряд движений, проделанных товарищем;
- д) рассмотрите глаза товарищей, расскажите, какой они формы, цвета, каково их выражение, по памяти. Затем проверьте наблюдения, найдите тонкости, не замеченные с первого раза.

### **Вопрос – ответ**

Все стоят в кругу. Педагог держит в руках 4-6 различных предмета. «Всем знакомы эти предметы. Ручка, коробка спичек, ключи, монетка и т.п. Давайте представим, что мы впервые видим эти предметы. Но делать будем это по кругу особым способом. Я буду начинать, причем буду «знакомить» с моими предметами соседей справа и слева. Я начинаю с ключа. Передаю его соседу справа со словами: «Это ключ!» Он должен меня спросить: «Что?» Я повторяю: «Ключ». Мой партнер продолжает изображать удивление: «Что?». «Ключ!» - не сдаюсь я. Тогда мой партнер соглашается: «А, ключ». Он забирает себе ключ и передает его своему соседу, говоря точно тот же текст. И так, по кругу. Одновременно с этим, я передаю моему соседу слева другой предмет – монетку. Здесь разыгрывается тот же диалог». До этого момента упражнение выглядит очень простым. Проблемы возникают тогда, когда ведущий начинает вводить в круг дополнительные предметы, пуская их то слева, то справа, то, включая в игру игроков из середины цепочки. Возникает ситуация, когда игроки должны одновременно (не делая пауз) и принимать предмет с одной стороны, и отдавать другой предмет в противоположную сторону. Чтобы успешно преодолеть все сложности участникам предстоит проявить максимальную собранность и научиться переключать внимание с одного предмета на другой»;

## **2. Ощущения и воображение**

### **Метафоры (по С.В. Гиппиус)**

Преподаватель произносит слово, например: «гаснут...» Все учащиеся описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.

### **Гладим животное**

Все учащиеся получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:

- Хомячка (изобразите, как он выскальзывает у вас из рук, бежит по плечу и т.д.)
- Кошку
- Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)
- Слона

Жирафа

Задача всей группы – угадать животное.

### ***Биологические часы***

«Закройте глаза и сядьте поудобней. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встает.

В конце упражнения выясняем, кому удалось правильно определить длительность минуты». (Обычно, когда упражнение проводится в первый раз, таких участников бывает очень мало. В основном, все ошибаются в ту или иную сторону почти на 20 секунд).

### ***Отгадай, где я***

Упражнение заключается в том, что один участник пытается своим психофизическим состоянием передать окружающим, где он находится (хоккейный матч, зоопарк, смотрит захватывающий фильм и т.д.), но при этом нельзя воспроизводить никаких звуков.

### ***Включи воображение***

Учащиеся озвучивают видеокассету, на которой записаны фрагменты из передачи «Сам себе режиссер».

## **3. Взаимодействие с партнером**

### ***Зеркало***

Учащиеся разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия «оригинала»: 1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений, 2) не делать мимических движений; 3) выполнять движения в очень медленном темпе. Через некоторое время учащиеся меняются ролями.

В ходе выполнения упражнения учащиеся, работающие на "отражение", довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за "оригиналом" становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Упражнение - очень хорошее средство для установления психологического контакта.

### ***Тень***

Учащиеся разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью. Человек делает любые движения. Тень - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

### ***Машина***

«Первый участник выходит на площадку и начинает свое действие. Второй после секундного раздумья выходит на площадку и подстраивается к движению первого. Желательно, чтобы между действиями возникла какая-то взаимосвязь: причинно-следственная или эмоционально-действенная оценка происшедшего. Третий участник, оценив за короткую паузу, что происходит уже с действующими частями механизма, добавляет к существующему новое движение. Так же, как первые два участника, он продолжает возвращаться к избранному действию вновь и вновь, как заводная кукла. Так от участника к участнику работа «машины» становится все более и более многоуровневой. Возникают логические связи, и вся цепочка продолжает работать до тех пор, пока последний участник не подключится к упражнению. При этом участники могут произносить какие-то звуки.

Если «машина» работала ритмично, слаженно, бесперебойно, если была достигнута логическая согласованность действия каждого из партнеров с работой всего механизма, то мы можем увидеть целую развернутую сцену» и др.

### ***Бык и ковбой***

Двое участников становятся на расстоянии друг от друга (не менее 5 метров), один поворачивается спиной - это бык, второй берет в руки воображаемую веревку - это ковбой. По сигналу к началу ковбой должен накинуть воображаемую веревку на быка и подтянуть его к себе (бык, естественно, сопротивляется). Упражнение получится успешно, если участникам удастся синхронизировать свои действия, чтобы зрители "увидели" воображаемую веревку, натянутую между ними.

### ***Сиамские близнецы***

Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д.» Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

## **4. Сценическое действие**

### ***Войдите в роль 1***

Учащимся предлагается, абстрагируясь от содержания, прочитать предлагаемый текст по выбору как:

1. сообщение государственного телевидения о важнейшем международном событии;
2. вечернюю сказку матери ребенку;
3. письмо, которое человек читает полупрошепотом;
4. завещание умершего дедушки;

Текст: «Итак, вы предоставлены самому себе, и это, действительно, то состояние, в котором должен находиться человек, очень серьезно относящийся ко всему этому; и поэтому вы больше не надеетесь, в смысле помощи, ни на кого и ни на что. Вы уже свободны, чтобы делать открытия. Когда есть свобода - существует энергия; когда есть свобода - не может произойти ничего неправильного. Свобода по сути своей отлична от мятежа. Когда есть свобода - не существует такого понятия, как поступать правильно или неправильно. Вы являетесь свободным и от того центра, который действует, поэтому нет страха. А ум, в котором нет страха, способен на великую любовь».

### ***Войдите в роль 2***

Прочитать предложенный текст шепотом; громко; с пулеметной скоростью; со скоростью улитки; как будто вы очень замерзли; как будто во рту у вас горячая картошка; как трехлетний ребенок; как инопланетянин.

Вынес достаточно русский народ,  
Вынес и эту дорогу железную –  
Вынесет все, что господь ни пошлет!  
Вынесет все – и широкую, ясную  
Грудью дорогу проложит себе.

### ***Групповая скульптура***

Каждый учащийся одновременно и скульптор, и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый учащийся (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух учащихся в композиции. Выполняя это упражнение, необходимо: 1) действовать в довольно быстром темпе, 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

### ***Импровизация со словами***

Произнести предложение, в котором используется слово: глупец; сахар; папка; камера; запись; деньги; раковина; путешествие; жидкость; ключ; сетка; программа; тигр; реальность.



### ***Инсценировка пословиц***

Группам (по 3 - 5 человек) заранее дается задание инсценировать пословицу. Возможные пословицы: «Учи дитя, пока поперек лавки лежит, трудно будет, когда побежит», «Семь раз отмерь, один отрежь», «У семи нянек дитя без глазу», «Много знай, да мало бай! Много баить не подобает», «Каков строитель, такова и обитель» и др.

### ***Оркестр***

Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топая и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмическое исполнение какое-либо известного музыкального произведения (или сочиненной на месте ритмической партитуры) под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания, и вводящего и убирающего отдельные партии.

### ***Согласованные действия***

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Учащимся предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д.

Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их учащимся необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим учащимся (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.).



### Упражнения на координацию движений

В первой ступени этого упражнения участвуют только руки, каждая рука имеет свою, простую последовательность движений.

*Исходное положение рук вниз по швам*

Правая: вперёд, к груди, вправо, вниз.

Левая: вперёд, влево, вниз.

Руки постоянно выполняют свою последовательность, так что на счёт 12 они снова вернутся в исходное положение.

Упражнение выполняется под пристальным вниманием и под счёт педагога.

Совершившие ошибку воспитанники сядутся, остаются самые внимательные (часто в этом упражнении дети пытаются подсмотреть или скопировать впереди стоящих, за что частенько попадают впросак).

Так как рано или поздно все смогут уложить в голове эту нехитрую комбинацию, то наша задача усложнить упражнение.

Можно поменять последовательность рук, т.е. левая - на 4 счёта, а правая - на 3.

Так же есть следующая ступень сложности «4 на 5».

Правая: вперёд, к груди, вверх, вправо, вниз.

Левая: вперёд, к груди, влево, вниз.

На счёт 20 руки придут в исходное положение.

Так же можно изменять ритм: быстрее, медленнее.

Расставлять различные акценты: мягче или резче движения выполняются на те или иные счёты.

Дальнейшее усложнение - это подключение ног. На каждый счёт добавляется шаг. Вперёд, назад, влево, вправо - это уже зависит от фантазии самого педагога.

Далее ритмические фразы могут усложняться. Например, шаг только на 1,3,5...и т.д. счёт, или 2,4,6...и т.д. (вариации зависят от педагога).

Если воспитанники хорошо овладели данным упражнением и ошибаются не так часто, то добавляется речевой аппарат. Читаем стихи, поём, рассказываем историю одновременно с упражнением.

(Стихи и песня имеют ритмическую основу, поэтому конечно это задание проще, чем история).

**Тест «Заучивание 10 слов» (автор А.Р. Лурия)**

**Назначение теста**

Оценка состояния памяти, утомляемости, активности внимания.

Методика может быть использована как для детей (с пяти лет), так и для взрослых.

**Инструкция к тесту**

*Вариант для детей*

«Сейчас мы проверим твою память. Я назову тебе слова, ты прослушаешь их, а потом повторишь, сколько сможешь, в любом порядке».

Слова зачитываются испытуемому четко, не спеша.

«Сейчас я снова назову те же самые слова, ты их послушаешь и повторишь – и те, которые уже называл, и те, которые запомнишь сейчас. Называть слова можешь в любом порядке».

*Вариант для взрослых*

«Сейчас я прочту несколько слов. Слушайте внимательно. Когда я окончу читать, сразу же повторите столько слов, сколько запомните. Повторять слова можно в любом порядке».

«Сейчас я снова прочту Вам те же слова, и Вы опять должны повторить их, – и те, которые Вы уже назвали, и те, которые в первый раз пропустили. Порядок слов не важен».

Далее опыт повторяется без инструкций. Перед следующими 3-5 прочтениями экспериментатор просто говорит: «Еще раз». После 5-6 кратного повторения слов, экспериментатор говорит испытуемому: «Через час Вы эти же слова назовете мне еще раз». На каждом этапе исследования заполняется протокол. Под каждым воспроизведенным словом в строчке, которая соответствует номеру попытки, ставится крестик. Если испытуемый называет «лишнее» слово, оно фиксируется в соответствующей графе. Спустя час испытуемый по просьбе исследователя воспроизводит без предварительного зачитывания запомнившиеся слова, которые фиксируются в протоколе кружочками.

**Тестовый материал**

Число, хор, камень, гриб, кино, зонт, море, шмель, лампа, рысь.

**Протокол исследования**

Испытуемый \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Дата тестирования \_\_\_\_\_

№ стимула	Стимул	Ответ						P <sub>i</sub>	K <sub>i</sub>	Прим
		1	2	3	4	5	6			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
«Лишние» слова										
V										

### **Интерпретация результатов теста**

По полученному протоколу составляется график, кривая запоминания. По форме кривой можно делать выводы относительно особенностей запоминания. Так, у здоровых детей с каждым воспроизведением количество правильно названных слов увеличивается, ослабленные дети воспроизводят меньшее количество, могут демонстрировать застревание на лишних словах. Большое количество «лишних» слов свидетельствует о расторможенности или расстройствах сознания. При обследовании взрослых к третьему повторению испытуемый с нормальной памятью обычно воспроизводит правильно до 9 или 10 слов.

Кривая запоминания может указывать на ослабление внимания, на выраженную утомленность. Повышенная утомляемость регистрируется в том случае, если испытуемый (взрослый или ребенок) сразу воспроизвел 8-9 слов, а затем, с каждым разом все меньше и меньше (кривая на графике не возрастает, а снижается). Кроме того, если испытуемый воспроизводит все меньше и меньше слов, это может свидетельствовать о забывчивости и рассеянности. Зигзагообразный характер кривой свидетельствует о неустойчивости внимания. Кривая, имеющая форму «плато», свидетельствует об эмоциональной вялости ребенка, отсутствии у него заинтересованности. Число слов, удержанных и воспроизведенных час спустя, свидетельствует о долговременной памяти.

### **Источник**

Заучивание 10 слов (А.Р.Лурия)/ Альманах психологических тестов. - М., 1995, С.92-94.

## Корректурная проба (Тест Бурдона)

### Назначение теста

Исследование степени концентрации и устойчивости внимания.

### Описание теста

Обследование проводится с помощью специальных бланков с рядами расположенных в случайном порядке букв (цифр, фигур, может быть использован газетный текст вместо бланков). Исследуемый просматривает текст или бланк ряд за рядом и вычеркивает определенные, указанные в инструкции, буквы или знаки.

### Инструкция к тесту

«На бланке с буквами вычеркните, просматривая ряд за рядом, все буквы «Е». Через каждые 60 секунд по моей команде отметьте вертикальной чертой, сколько знаков Вы уже просмотрели (успели просмотреть)».

*Примечание:* возможны другие варианты проведения методики: вычеркивать буквосочетания (например, «НО») или вычеркивать одну букву, а другую подчеркивать.

### Тестовый материал

Н К Е Л Ы С Н Л С А К Е К Х Е В С К Х Д Р К М Б Э Г К З Р У  
 Ц В Х Е И С Т Л В К Л Ш Ю Ю Г К П У В Г Л Д Т С Я К Ш В Ы Л  
 Я Б Ж С Н А У Х С Р К Л М В З Г Л П О А Ы Ф Э Х Ъ М В К Л Н  
 М Ч К Л Р Т К С В Х Е И В Л К Т Ч К Л Х Д Б Р Н К А С В И Д  
 З Г В К Л Т К Т В Е С Н А И С Е К Н У Х Н А С Н И В П Е И Т -  
 Х Д Б Ю Ж Ъ Л Щ Г О Ш Л О Г Р И Н П М А Е К С В Ц Ф П К М И  
 Н О Р Т Л З Ю Х Т Э Р Н М У Н Г Ш З Д Л Х О Б Р М П С К В Ф  
 А У М С Н К Т И Л Д З Х Ъ Т К В У З Н А Л И Д И М Р А Н К В  
 Д Ш Б Т С В Ф Х Б Э К Л А И С Ш О В Х К О Л Б А Н О В С П Л  
 О Й Ш Р А Л Г О С Т Д И Б К П В С Б Г Л К Р П Р И К О В Л Т --  
 М Н У Д Х Б С Р Л Г Д К У Ф С Т М Н Л Н О Л К С В Х Е М В А  
 И М С К А Л Д Г Т Е В Д Х Д Б И Т Х Г К У К Л М Н К Е Л Ы С  
 Н Л С А К Е К Х Е В С К Х Д Р К М Б Э Г К З Р У Ц В Х Е И С  
 Т Л В К Л Ц Ю Г К П У В Г Л Д Т С Я К Ш В Ы Л Я Б Ж С Н А У  
 Х С Р К Л М В З Г Л П О А Ы Ф Э Х Ъ М В К Л Н М Ч К Л Р Т К -  
 С В Х Е И В Л К Т Ч К Л Х Д Б Р Н К А С В И Д З Г В К Л Т К  
 Ш В Е С Н А И С Е К Н У Х Н А С Н И В П Е И Т Х Д Б Ю Ж Ъ Л  
 Щ Г О Ш Л О Г Р И Н П М А Е К С В Ц Ф П К М И Н О Р Т Л З Ю  
 Х Т Э Р Н М У Н Г Ш З Д Л Х О Б Р М П С К В Ф А У М С Н К Т  
 И Л Д З Х Ъ Т К В У З Н А Л И Д И М Р А Н К В Д Ш Б Т С В Ф --  
 Х Б Э К Л А И С Ш О В Х К О Л Е А Н О В С П Л О Й Ш Р А Л Г  
 О С Т Д И Б К П В С Б Г Л К Р П Р И К О В Л Т М Н У Д Х Б С  
 Р Л Г Д К У Ф С Т М Л Н О Л К С В Х Е М В А И М С К А Л Д Г  
 Т Е В Д Х Д Б И Т Х Г К У К Л М Н К Е Л Ы С Н Л С А К Е К Х  
 Е В С К Х Д Р К М Б Э Г К З Р У Ц В Х Е И С Т Л В К Л Ц Ю Г -  
 Г К П У В Г Л Д Т С Я К Ш В Ы Л Я Б Ж С Н А У Х С Р К Л М А  
 В З Г Л П О А Ы Ф Э Х Ъ М В К Л Н М Ч К Л Р Т К С В Х Е И В  
 Л К Т Ч К Л Х Д Б Р Н К А С В И Д З Г В К Л Т К Ш В Е С Н А  
 И С Е К Н У Х Н А С Н И В П Е И Т Х Д Б Ю Ж Ъ Л Щ Г О Ш Л О  
 Г Р И Н П М А Е К С В Ц Ф П К М И Н О Р Т Л З Ю Х Т Э Р Н М --  
 У Н Г Ш З Д Л Х О Б Р М П С Х В Ф А У М С Н К Т И Л Д З Х Б  
 Т К В У З Н А Л И Д И М Р А Н К В Д Ш Б Т С В Ф Х Б Э К Л А  
 И С Ш О В Х К О Л Б А Н О В С П Л И Ш Р А Л Г О С Т Д И Б К  
 П В С Б Г Л К Р П Р И К О В Л Т М Н У Д Х Б С Р Л Г Д К У Ф  
 С Т М Л Н О Л К С В Х Е М В А И М С К А Л Д Г Т Е В Д Х Д Б -  
 Л К Р П Р И К О В Л Т М Н У Д Х Б С Х С Р К Л М В З Г Л П О

Одной чертой «-» отмечены деления по 5 строк, два «--» - по 10 строк.  
 Всего – 36 строк. В каждой строке – 30 символов.  
 Всего – 1080 символов.

© vse-testi.ru

### Обработка результатов теста

Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных не зачеркнутых знаков, по времени выполнения или по количеству просмотренных знаков. Важным показателем является характеристика качества и темпа выполнения (выражается числом проработанных строк и количеством допущенных ошибок за каждый 60-секундный интервал работы).



**Концентрация внимания** оценивается по формуле:  $K = C^2 / П$ , где

- **C** – число строк таблицы, просмотренных испытуемым,
- **П** – количество ошибок (пропусков или ошибочных зачеркиваний лишних знаков).

Ошибкой считается пропуск тех букв, которые должны быть зачеркнуты, а также неправильное зачеркивание.

**Устойчивость внимания** оценивается по изменению скорости просмотра на протяжении всего задания.

Результаты подсчитываются для каждых 60 секунд по формуле:

$$A = S / t, \text{ где}$$

- **A** – темп выполнения,
- **S** – количество букв в просмотренной части корректурной таблицы,
- **t** – время выполнения.

По результатам выполнения теста за каждый интервал может быть построена «кривая истощаемости», отражающая, устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

Показатель **переключаемости внимания** вычисляется по формуле:

$$C = (S_0 / S) * 100, \text{ где}$$

- **S<sub>0</sub>** – количество ошибочно проработанных строк,
- **S** – общее количество строк в проработанной испытуемым части таблицы.

При оценке переключаемости внимания испытуемый получает инструкцию зачеркивать разные буквы в четных и нечетных строках корректурной таблицы.

#### **Источник**

Корректурная проба (Тест Бурдона)/ Альманах психологических тестов. - М., 1995, С.107-111.

## Социометрия

Слово «социометрия» буквально означает «социальное измерение». Социометрия получила распространение в зарубежной психологии после появления в 1934 году книги американского психолога Дж. Морено «Кто выживает?». Предложенные Дж. Морено экспериментальные, социометрические методы и его социологические установки приобрели большую популярность на Западе и легли в основу одного из модных течений буржуазной социологии — микросоциологии.

При социометрическом исследовании ученического коллектива его участникам предлагается выбрать товарищей, к которым они испытывают наибольшие (наименьшие) симпатии, хотели бы вместе жить и работать (например, отдыхать в одном лагере, быть в одном отряде и т.д.). Количество производимых выборов может быть ограниченным, скажем тремя или пятью, или неограниченным.

Школьникам предлагается ответить на четыре вопроса:

1. Кого из ваших товарищей вы хотели бы видеть в составе вновь организуемого коллектива?
2. Кого из ваших товарищей вы не хотели бы видеть во вновь организованном коллективе?
3. Кто из товарищей, по вашему мнению, вас не выберет?
4. Кто из товарищей, по вашему мнению, вас выберет?

Суждение — социометрический критерий, определяющий область (сферу деятельности или общения), к которым должны относиться производимые выборы.

Перед началом социометрического обследования члены коллектива получают специальную инструкцию. Полученные ответы обрабатывают и представляют в виде социограмм — специальных рисунков, которые наглядно показывают систему сложившихся в коллективе личных взаимоотношений. Социограммы бывают двух видов: групповые и индивидуальные. Групповые социограммы представляют в целом картину личных взаимоотношений, сложившихся в коллективе, а индивидуальные — только систему отношений одного ученика с остальными. Групповые социограммы, в свою очередь, имеют два варианта: масштабную социограмму и социограмму-мишень. Социограмма-мишень представляет собой систему концентрических окружностей, количество которых равно максимальному числу выборов, полученных кем-либо из учеников в данном классе.

При помощи социограммы-мишени можно судить не только о том, кто и какое место занимает в коллективе, но и о том, какие взаимоотношения в ученическом коллективе сложились между ребятами.

Для более детального анализа положения отдельных учеников в системе личных отношений, например, в классе, обращаются к индивидуальным социограммам. Они отражают положение выбранного по каким-либо признакам ученика в совокупности всех его личных отношений.

### Социометрическая матрица

Слева по вертикали и сверху по горизонтали в социометрической матрице перечисляются фамилии членов исследуемой группы в одном и том же порядке, например, в алфавитном или под шифром с соответствующими номерами. В строках социометрической матрицы, где указаны фамилии членов группы, цифрами от 1 и выше каким-либо определенным цветом, например — синим, отмечаются выборы, сделанные данным членом группы. Соответствующие цифры проставляется в клетках пересечения его строки со столбцом, где указана фамилия выбираемого им человека.

Например, во фрагменте социометрической матрицы отмечены, выборы, сделанные Ивановым: второй его выбор приходится на Егорова, первый — на Сидорова, третий — на Петрова. Точно так же, но цифрами другого цвета, например, красного, отмечаются сделанные отклонения. В том случае, если выборы или отклонения являются взаимными, то соответствующий факт отмечается в социометрической матрице заключением цифр в кружки того же самого цвета, который характеризует выборы или отклонения.

Крайние правые столбцы и нижние строки социометрической матрицы являются итоговыми. В них вносятся суммарные данные о количестве выборов и отклонений, полученных и сделанных каждым из членов группы. Подсчетом количества синих цифр в строке каждого члена группы устанавливается число сделанных им выборов, и соответствующие данные записываются в первый правый столбец социометрической матрицы. Сведения о сделанных отклонениях получаются тем же путем, но за счет определения количества красных цифр, имеющих в строке, относящейся к соответствующему испытуемому. Эти сведения заносятся во второй правый столбец социометрической матрицы.

Для того, чтобы определить, сколько выборов получил член группы, надо посчитать количество синих цифр, имеющих в столбце с фамилией этого члена группы и результат записать в первую нижнюю строку социометрической матрицы. Аналогичным образом определяется и отмечается в матрице во второй ее нижней строке число полученных отклонений. В заключение устанавливается общее число всех выборов и всех отклонений, сделанных членами данной группы, и эти результаты вписываются в те клетки социометрической матрицы, которые расположены в правом нижнем ее углу (в табл. они отмечены знаками математической суммы).

Просматривая нижние строки заполненной социометрической матрицы, можно определить лидера в данной группе. Им будет тот из ее членов, который получил наибольшее число выборов. По количеству отклонений можно также определить того, кто вызывает к себе наибольшие антипатии. На его долю придется наибольшее число отклонений.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Более детальную и наглядную картину отношений, сложившихся в группе (классе), можно получить, построив специальные диаграммы, называемые социограммами. Это — выполненные по определенной схеме рисунки, на которых при помощи соответствующих условных обозначений отмечаются все выявленные в исследованной группе выборы и отклонения. Чаще всего строятся так называемые социограммы-мишени и индивидуальные социограммы, относящиеся к данному испытуемому, к лидеру и отвергаемому большинством членов группы.

Число концентрических окружностей, из которых состоит социограмма-мишень, обычно соответствует максимальному количеству выборов, полученных в данной группе кем-либо из ее членов. Лидер в группе условно показан на социограмме-мишени на периферии в пределах тех окружностей, которые соответствуют числу полученных ими выборов. От центра к периферии это число уменьшается. За пределами всех окружностей, имеющих на социограмме-мишени, располагаются те члены группы, которых не выбрал никто. Это — изолированные от остальных участники группы, не имеющие положительных взаимоотношений с другими членами. Выборы и отклонения на социограмме-мишени (такие социограммы строятся отдельно для выборов и для отклонений или комбинированно) отмечаются соответственно стрелками синего и красного цветов, направленными от того, кто выбрал, к тому, кого он выбрал (или, соответственно, отклонил).

В центре индивидуальной социограммы располагается тот член группы, чьи отношения данная индивидуальная социограмма представляет, а вокруг него кружками обозначаются остальные участники группы, с которыми у данного человека установились определенные отношения (те, кого он выбрал или отклонил, и те, кто его самого выбрал или отклонил). Те члены группы, с которыми сложились более тесные положительные или отрицательные отношения, на индивидуальной социограмме располагаются ближе к центру, а те, с кем сложились менее тесные отношения, — дальше к периферии. Первые изображаются при помощи кружков большей, а вторые — меньшей величины.

Представляемые на социограммах данные нередко для получения более подробной информации о положении человека в системе внутригрупповых отношений дополняются числовыми показателями — индексами. Наиболее известный из них индекс групповой сплоченности, которую характеризует систему групповых отношений в целом.

Его формула выглядит следующим образом:

$$C_n = \frac{K}{\sum_{bb}}$$



Где:  $C$  — показатель групповой сплоченности на эмоционально-межличностном уровне;  
 $K$  — общее число взаимных выборов, сделанных членами данной группы;  
 $\sum_{bb}$  — максимально возможное число взаимных выборов в данной группе.

Показатель  $K$  устанавливается по социометрической матрице, а показатель  $\sum_{bb}$  определяется, в свою очередь, по формуле:

$$\sum_{bb} = \frac{n(n-1)}{2}$$

где  $n$  — число членов в изученной группе.

Достаточно представительную и разностороннюю информацию о положении человека в системе групповых взаимоотношений можно получить, например, при помощи следующих дополнительных социометрических индексов:

- разницы между числом выборов, сделанных данным членом группы, и количеством сделанных им же отклонений. Этот индекс свидетельствует об отношении данного человека к группе в целом.
- разницы между числом полученных выборов и количеством полученных отклонений. Это — оценка отношения группы к данному человеку.
- количество взаимных выборов, имеющих у данного человека с остальными членами группы. Это — индекс положительных взаимосвязей данного человека с остальными членами группы.
- количество полученных взаимных отклонений. Это — индекс взаимной неприязни, проявляемой в отношениях данного человека с другими членами группы.

Первые два индекса могут принимать как положительные, так и отрицательные значения, третий и четвертый индексы также можно перевести в показатели, имеющие плюсы и минусы: если соответствующие индексы окажутся выше среднего их значения по группе, то им можно приписать знак «+» (в случае, если речь идет о взаимных выборах) или знак «-» (если дело касается взаимных отклонений).

Совокупность плюсов и минусов, полученных данным человеком, показывает его персональный социометрический профиль. Например, профиль вида + + + + свидетельствует о том, что положение данного индивида в группе является благополучным во всех отношениях, а профиль вида - - - - о полном неблагополучии. Промежуточные, смешанные варианты профилей, содержащие в себе плюсы и минусы, дают дифференцированную характеристику положения человека в различных подсистемах системы групповых отношений.