

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ «ФИЗТЕХ-ЛИЦЕЙ» ИМЕНИ П.Л. КАПИЦЫ
(АНОО «ФИЗТЕХ-ЛИЦЕЙ» ИМЕНИ П.Л. КАПИЦЫ)

XX научно-практическая конференция "Старт в инновации"

ВЛИЯНИЕ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
ПОДРОСТКОВ.

Автор: Киселева Вероника,

Шелагинова Марина,

Шерстнёва Екатерина,

7«б» класс

Руководитель: Медведева О.В

г. Долгопрудный 2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	4
1.1 Театральное искусство в современности.....	4
1.2. Понятие «Арт-терапия»	5
1.3. Понятие «Драматерапия»	6
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	8
2.1. Организация и проведение исследования.....	8
2.2. Анализ и интерпретация результатов.....	9
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	16

ВВЕДЕНИЕ

С самых древних времен искусство оказывало на человека только положительное воздействие. Оно помогало людям раскрыться, преодолеть внутренние комплексы.

Театр, как яркая разновидность искусства привлекает к себе людей творческих, помогая им реализовать свой внутренний потенциал, эмоционально выразить свои чувства.

Театральное искусство можно назвать мастерской души человека. Развитие театрального искусства, приобщение к нему подрастающего поколения и взрослых – это актуальная проблема, так как театральное искусство обладает мощным психотерапевтическим эффектом.

Арт-терапия, в основе которой лежат идеи Фрейда и Юнга, - это не столько лечение, сколько развитие у человека свойственной ей креативности, гармонизация и развитие личности, которая помогает при решении проблем.

В арт-терапии существует целое направление - драматерапия.

Драматерапия включает не просто обсуждение, а «проживание» проблем. Драматерапия делает акцент на художественной форме драмы как таковой и на ее универсальной применимости к житейским проблемам.

Составляющими театральной арт-терапии являются: музыка, которая волнует и будоражит; костюмы и декорации, в которых проживаешь какую-то еще одну, совершенно другую жизнь; зритель, который смотрит на актеров с восхищением и аплодирует им в благодарность. Получая это, ощущаешь себя нужным в жизни.

Театр с его игровой стихией, с возможностью объединять в команду и совместно добиваться результата, с особой атмосферой, способствующей самовыражению, пришел на помощь многим подросткам.

Мы выбрали именно эту тему для исследования, потому что на наш взгляд, она актуальна для большинства подростков. В течение учёбы подростки сталкиваются с трудностями, большими нагрузками. Усталость может привести к снижению производительности, эмоциональному выгоранию и т.п.

В лицее уже 7-й год существует театральная студия «Маскарад». Нам стало интересно мнение руководителя студии О.В. Медведевой о психотерапевтических возможностях театра. Оказалось, что в своей работе она использует драматерапию.

В самом начале занятий режиссер использует тренинги, игры для того, чтобы пробудить у студии интерес друг к другу, создать благоприятные условия для общения.

Драматерапия помогает человеку отвлечься, выпустить на волю свои эмоции, открыться другим людям.

Именно поэтому мы решили проверить эффективность терапии на практике, чтобы понять, как она может снять психическое напряжение, успокоиться.

Гипотеза: в проводимом исследовании мы выдвигаем гипотезу о том, что использование элементов драматерапии изменяет эмоциональное состояние подростков в положительную сторону.

Цель: рассмотреть драматерапию как оригинальное направление в арт-терапии, доказать положительное влияние театрального искусства на эмоциональное состояние подростков.

Достижение поставленной цели стало возможным при выполнении следующих задач:

- 1) Рассмотреть работы зарубежных и отечественных исследователей с использованием научной литературы на изучаемую тему.
- 2) Охарактеризовать понятие «драматерапия».
- 3) Познакомиться с техниками драматерапии.
- 4) Провести интервью с актёрами театра и кино.
- 5) Провести эксперимент, доказывающий положительное влияние театрального искусства на эмоциональное состояние подростков.
- 6) Сделать анализ результатов проведенного исследования.

7) Сделать вывод о влиянии театрального искусства на эмоциональное состояние подростков.

Методы исследования, которые были использованы в работе:

1. Метод анкетирования — психологический вербально-коммуникативный метод, в котором в качестве средства для сбора сведений от респондента используется специально оформленный список вопросов — анкета.

Мы провели анкетирование “Театр в вашей жизни”, где предложили участникам ответить на 10 вопросов.

2. Эксперимент - метод сбора фактов в специально созданных условиях, обеспечивающих активное проявление изучаемых психических явлений.

Мы провели эксперимент - исследовали эмоциональное состояние учащихся до и после занятий с использованием элементов драматерапии.

В качестве респондентов и участников эксперимента, в исследовании приняли участие ребята из старшей группы (9 человек) и младшей группы (13 человек) театральной студии «Маскарад».

3. Интервьюирование актёров театра и кино.

4. Сравнительный метод - способ исследования, предполагающий сопоставление двух или более предметов исследования с целью выделения в них общего и отличий для систематизации, типологии.

5. Анализ - это метод научного исследования, заключающийся в разделении явления или объекта на составные части и их разностороннее изучение.

Использованные методики:

1. Анкетирование «Театр в вашей жизни»

2. Тест - опросник «Самочувствие-Активность-Настроение» (САН)

ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

Современное использование драматического процесса и театра в качестве терапевтического вмешательства началось с Джейкоба Леви Морено (Якоб Леви) в виде действий на основе из психоанализа (“Психодрама”, 1946 г.)

Теоретическая основа драматической терапии лежит в драме, театре, психологии, психотерапии, антропологии, игре, а также в интерактивных и творческих процессах. В своей книге «Драма как терапия: теория, практика и исследования» Фил Джонс описывает появление преднамеренного использования драмы в качестве терапии в трех направлениях. Длинная история драмы как исцеляющей силы, уходящей корнями в исцеляющие ритуалы и драмы различных обществ. Связь между драмой и психологическим исцелением общества, хотя и не индивидуума, впервые была официально признана Аристотелем, который был автором термина «катарсис» (др.-греч. κάθαρσις — «возвышение, очищение, оздоровление») — процесс высвобождения эмоций, разрешения внутренних конфликтов и нравственного возвышения, возникающий в ходе самовыражения (в том числе через искусство) или сопереживания при восприятии произведений искусства.). В начале XX века работы Джейкоба Леви Морено, Николая Николаевича Евреинова ознаменовали новое отношение к отношениям между терапией и театром, что послужило основой для появления драматической терапии в конце века. Наконец, под влиянием экспериментальных подходов к театру, появлению и популяризации импровизационного театра, групповой динамики, ролевых игр и психологии в 1960-х годах драматическая терапия превратилась в терапию творческими искусствами в 1970-х. Сегодня драматерапия практикуется во всем мире, и в настоящее время существуют академические учебные программы в Великобритании, Германии, Нидерландах, Канаде, Хорватии, Израиле и Соединенных Штатах.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1 РОЛЬ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА В ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ

«Театр ничуть не безделица и вовсе не пустая вещь...
Это такая кафедра, с которой можно много сказать миру добра»
Н. В. Гоголь

Театр - один из самых ранних видов искусства. История развития человеческого общества не знает периода, в котором бы не существовало театра. Понятие "театр" впервые появилось в Древней Греции.

Театр (с греч. означает— основное значение — место для зрелищ, затем — зрелище, смотрю, вижу) — зрелищный вид искусства, представляющий собой синтез различных искусств — литературы, музыки, хореографии, вокала, изобразительного искусства и других, и обладающий собственной спецификой: отражение действительности, конфликтов, характеров, а также их трактовка и оценка, утверждение тех или иных идей здесь происходит посредством драматического действия, главным носителем которого является актёр.

Театр по праву можно считать одним из древнейших оплотов человеческой культуры. В той или иной форме он сумел занять свое место в культурной традиции каждого народа мира независимо от расовой, религиозной, этнической и других принадлежностей.

Основной функцией театра была и остается развлекательная. Отсюда следует, что театр издревле удовлетворял естественную потребность человека в зрелищах.

Вторая важнейшая роль театра в жизни человека – развивающая. Театральная практика – популярный способ саморазвития, а также полезный активный отдых и просто приятное времяпрепровождение. Актерская практика развивает в человеке:

- эстетическое чувство;
- чувство внутренней свободы;
- чувство ритма и владение телом;
- умение сопереживать и ставить себя на место другого человека;
- умение грамотно излагать и доносить свою мысль, а также выражать ее без помощи слов;
- умение разбираться в людях и жизненных ситуациях;
- любовь к литературе и способность к осмысленному полезному чтению.

Казалось бы, роль театра в воспитании подростков очевидна, однако не для всех. Поясним. Популярность детских самостоятельных театров и театральных кружков обуславливается тремя главными факторами:

1. Возможность игрового обучения. Основой театра является мировая классическая литература, которая так сложно усваивается детьми через чтение, и так просто – через действие на сцене.

2. Постановка спектакля – это коллективный труд, постоянная работа с партнером, умение брать на себя ответственность за других людей и за общее дело.

3. Театр способен увлечь подростка, стать его хобби и уберечь от попадания под пагубное влияние дурных привычек и неблагополучных компаний.

Вопрос о роли драматического театра в нравственном и эстетическом воспитании человека, в частности в воспитании детей и юношества, с давних пор привлекал к себе внимание виднейших общественных деятелей, представителей искусства и педагогической науки. Говоря о силе воздействия театра, многие представители русского искусства и педагогической науки отмечали особое его влияние на подростков и юношество.

«Театр - высшая инстанция для решения жизненных вопросов», - писал А.И. Герцен, объясняя это особенностями самой природы данного искусства. Театр, по его словам, требует выдвижения наиболее актуальных для общества вопросов, позволяет привлекать к ним внимание огромной массы людей, театр, наконец, дает возможность людям как бы невольно втягиваться в обсуждение насущных проблем и подводить их «к заключениям не отвлеченным, но трепещущим жизнью, неотразимым и многосторонним», вести за собой «логикой событий и действий, развертывающихся и свертывающихся перед глазами зрителей».

«Волшебный край» - так называет Пушкин театр, вспоминая пору юности. Белинский, описывая свои отеческие и юношеские впечатления, пишет о «невывразимом очаровании» театра, которые потрясли все струны его души. «Сердце бьется редко и глухо... молодое неискушенное чувство так всем довольно, и - боже мой! - с какою полнотой в душе выходишь «из театра, сколько впечатлений выносишь из него!...».

Роль театра в формировании личности ребенка подтверждена детскими психологами как верное средство для преодоления неуверенности в себе, развития важных коммуникативных навыков и формирования здоровой самооценки у детей всех возрастов.

1.2. ПОНЯТИЕ «АРТ –ТЕРАПИЯ»

Люди любого возраста испытывают стрессы по тем или иным причинам. Кто-то из-за однообразной жизни, большого количества работы, отсутствия общения с друзьями; кто-то из-за конфликтов на работе или дома, неустроенности в жизни, неуверенности в собственных возможностях и т. д. Постоянный стресс приводит к психологическим нарушениям. Человек попадает в некомфортную эмоциональную зону и порой бессознательно, интуитивно ищет источник положительных эмоций или способ выхода отрицательных.

В каждом человеке кроется творческий потенциал. Учитывая разнообразие творческих направлений, все люди без исключения погружались когда-либо в своей жизни в творческие процессы: рисование, пение, сочинение, танцы, лепка, конструирование, вязание, дизайнерский опыт и многое другое. Погружаясь в творческое дело, человек освобождает своё сознание от тягостных мыслей полностью или частично и увлекается им, получая те самые положительные эмоции.

Таким образом понятие "арт -терапия " можно заменить на "лечение искусством". Созерцая и анализируя творчество других людей, человек получает эстетическое удовольствие. Являясь участником творческого процесса, человек получает возможность самовыражения, повышения самооценки и уверенности в себе. Переживания и трудности на время уходят на второй план. Выигранное время помогает человеку научиться смотреть на жизненные переипетии с разных сторон, адаптироваться к ним и преодолевать.

Арт-терапия (от англ. art —«искусство» + терапия) направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества.

В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента.

Арт-терапия заключается в гармонизации психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т. д.

Термин «арт-терапия» был введён художником Адрианом Хиллом в 1938 году. В 1969 г. в Америке была создана Американская арт-терапевтическая ассоциация.

Виды арт-терапии:

1. Арт-терапия в узком смысле слова — рисуночная терапия (изотерапия), основанная на изобразительном искусстве. Популярна для психологической коррекции невротических и психосоматических нарушений среди детей и подростков со сложностями в обучении и социальной адаптации. Выражает эмоциональное состояние рисующего.
2. Библиотерапия (в том числе сказкотерапия) — литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений.
3. Музыкаотерапия
4. Драматерапия (театротерапия)
5. Танцевальная терапия
6. Куклотерапия
7. Песочная терапия
8. Глиноотерапия
9. Фототерапия
10. Игровая терапия

Задачи арт-терапии:

1. Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам.
2. Облегчить процесс лечения (психотерапии) в качестве вспомогательного метода.
3. Получить материал для психодиагностики.
4. Проработать подавленные мысли и чувства.
5. Установить контакт с клиентом.
6. Развить самоконтроль.
7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.

Развить творческие способности и повысить самооценку.

1.3. ПОНЯТИЕ «ДРАМАТЕРАПИЯ».

Драматерапия - одно из возникших недавно направлений арт-терапии, которое включает элементы музыки, изобразительного искусства и танца; это использование театральных техник для облегчения личностного роста и укрепления психического здоровья.

Одним из основоположников драматерапии можно считать Якоба Леви Морено, создавшего в 1930-1940 годах «Театр спонтанности» в Вене, «Терапевтический театр» в Нью-Йорке.

Драматерапия – это всегда игра, т.е. вид деятельности, ориентированный на процесс и на удовольствие в этом процессе. Сила и глубина воздействия драматерапии связана со способностью выражать события и переживания ярко, ясно, точно, что дает возможность вспоминать и переживать иначе определенные жизненные события, посмотреть на них другими глазами.

Драматерапия использует форму театрального искусства и делает ее доступной для подростков, чтобы они смогли укреплять свое здоровье и справляться со своими расстройствами и проблемами. Таким образом, ее можно использовать и в целях предупреждения проблем, и в целях их устранения.

В настоящее время существует много видов драматерапии:

- Драматизация - разыгрывание какого-либо сюжета, который чаще всего используется в психодраме, а также в транзактном анализе и некоторых других направлениях.
- Терапевтический театр - метод терапии, который проводится специально подготовленным терапевтом и требует наличие музыки, танца, рисования, грима, сочинительства и т.п.

- Драматерапевтические группы поддержки - прекрасный метод терапии, который основывается на работе с группой людей. Благодаря этому виду расширяется диапазон поведенческих стратегий, отрабатываются новые способы взаимодействия с миром.

- Драматизация сновидений проводится посредством превращения мыслей в различные образные ситуации.

- Комедия масок «Дель арте» представляет собой процесс спонтанной игры, при которой участники перевоплощаются в героев театра «Дель арте». Проигрываются актуальные для него ситуации, а в участниках группы узнаются образы актеров.

Все компоненты театрального искусства – голос, движение, ролевая импровизация, работа с текстом и само исполнение, наряду с использованием масок, костюмов, освещения и постановки, – являются неотъемлемыми составляющими драматерапии.

Функции драматерапии:

- устранение чувства напряжения;
- помощь в развитии креатива;
- повышение ответственности;
- выявление качества сопереживания;
- развитие воображения;
- изменение мыслей;
- корректировка стремлений;
- развитие чувства уверенности.

Данный метод решает огромное количество задач, связанных с положением в социуме, способностью к расслаблению и изменением негативного поведения. Человек начинает контролировать свои эмоции, приобретает возможность к спонтанным действиям и решениям, а также развивает соображение и самоуверенность. Применяется драматерапия для решения межличностных и внутриличностных проблем, в семейной и детской терапии, в психосоматике, пограничных расстройствах и для развития креативности в определенной сфере или профессии.

Полезная методика, как для взрослых, так и для детей. Она поможет овладеть теми навыками, которые пригодятся в жизни.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Мы решили опробовать метод драматерапии, узнать его эффективность и проверить свою гипотезу о том, что драматерапия изменяет эмоциональное состояние подростков в положительную сторону.

Для этого сначала мы провели анкетирование “Театр в вашей жизни”, следующим этапом исследования был эксперимент. В нем мы предложили поучаствовать младшей и старшей группе театральной студии “Маскарад”.

Сначала мы предложили участникам пройти тест - опросник до занятия, далее с ребятами был проведен сеанс драматерапии, а после занятия мы провели тест - опросник снова и сравнили и проанализировали результаты.

В качестве респондентов и участников эксперимента, в исследовании приняли участие ребята из младшей (13 человек) и старшей группы (9 человек) театральной студии «Маскарад».

1. ***Анкетирование «Театр в вашей жизни»***
2. ***Тест - опросник «Самочувствие-Активность-Настроение» (САН)***
3. ***Проведение занятия с элементами драматерапии***
 - упражнение “Броуновское движение”
 - упражнение “Живые скульптуры”
 - Театр-экспромт

1. Анкетирование «Театр в вашей жизни»

Для того, чтобы доказать положительное влияние театра на эмоциональное состояние подростков, мы провели анкетирование участников театральной студии «Маскарад».

Всего в анкетировании участвовали 22 человека.

Анкета состояла из 10 вопросов.

2. Тест - Опросник «Самочувствие-Активность-Настроение» (САН)

Для проведения эксперимента мы использовали тест-опросник «Самочувствие-Активность-Настроение». Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар противоположных характеристик, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение). На бланке обследования между полярными характеристиками располагается рейтинговая шкала. Испытуемому предлагают соотнести свое состояние с определенной оценкой на шкале (отметить степень выраженности той или иной характеристики своего состояния). Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп драматерапии протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

3. Проведение занятия с элементами драматерапии.

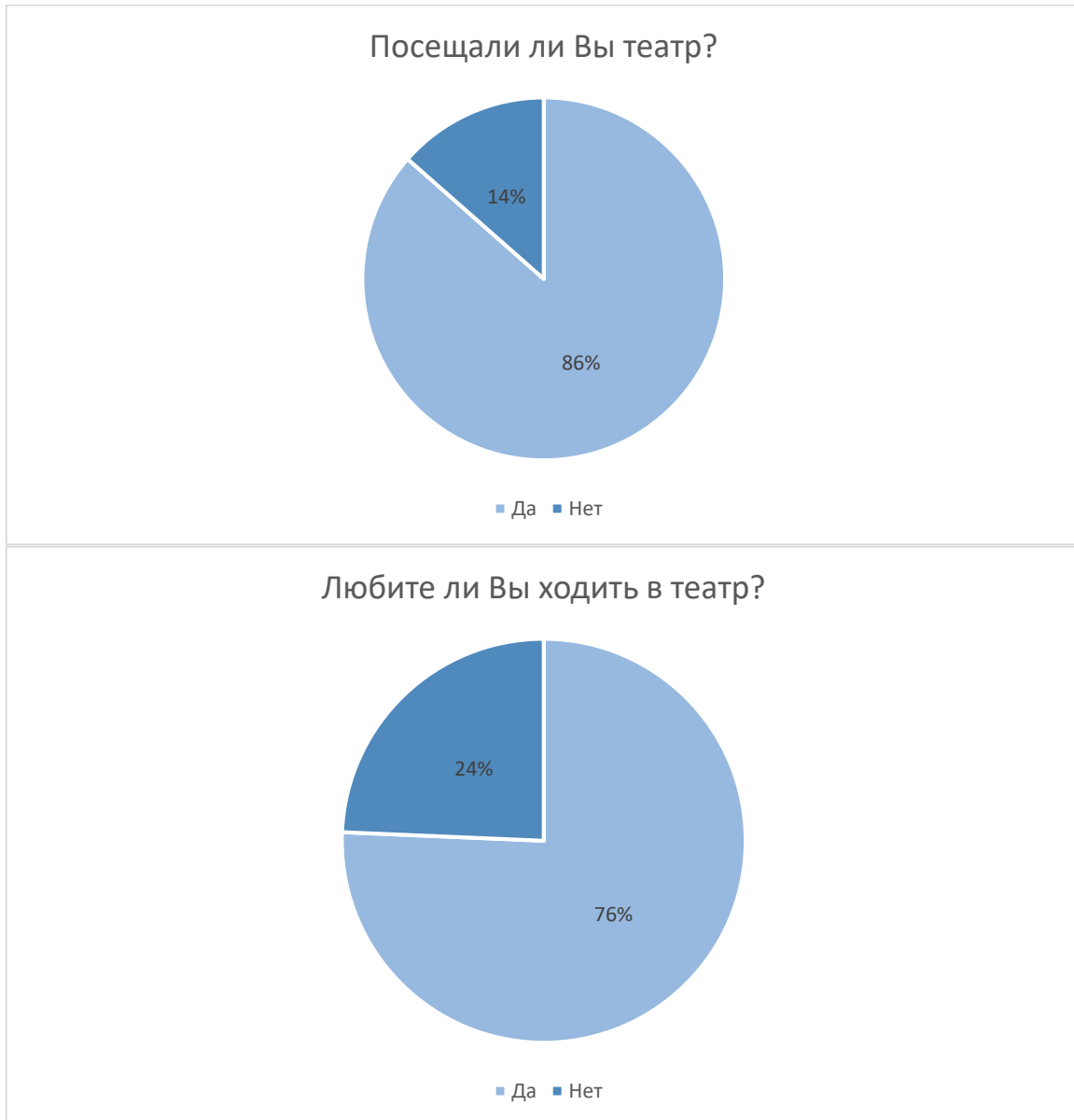
На занятиях участникам эксперимента предлагались практические игры, ряд индивидуальных и групповых упражнений с элементами драматерапии. Финалом занятия стал театр-экспромт.

После занятия мы снова попросили участников пройти тест-опросник САН.

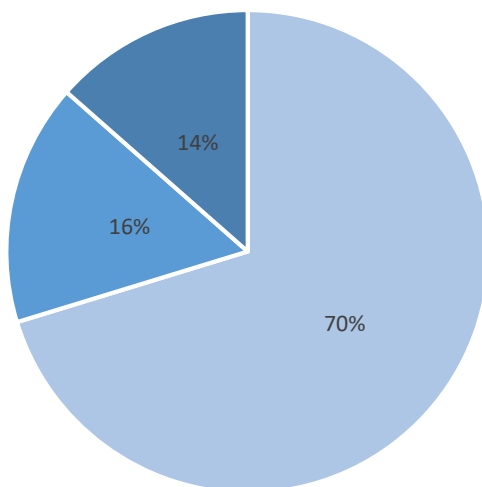
2.2. АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результаты практического исследования «Изучение влияния театрального искусства, драматерапии на эмоциональное состояние, настроение подростков».

1. В результате анкетирования «Театр в вашей жизни» получены следующие данные:

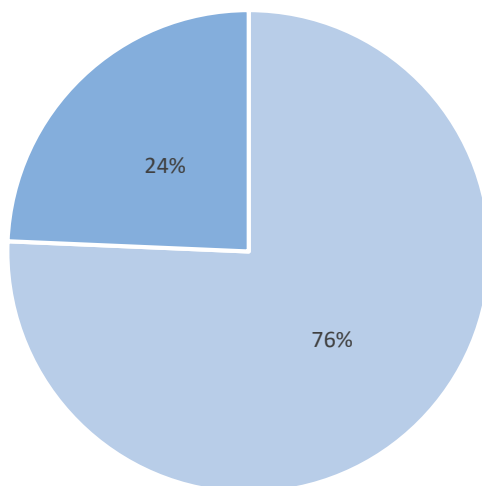


Как часто Вам удаётся посещать театр?

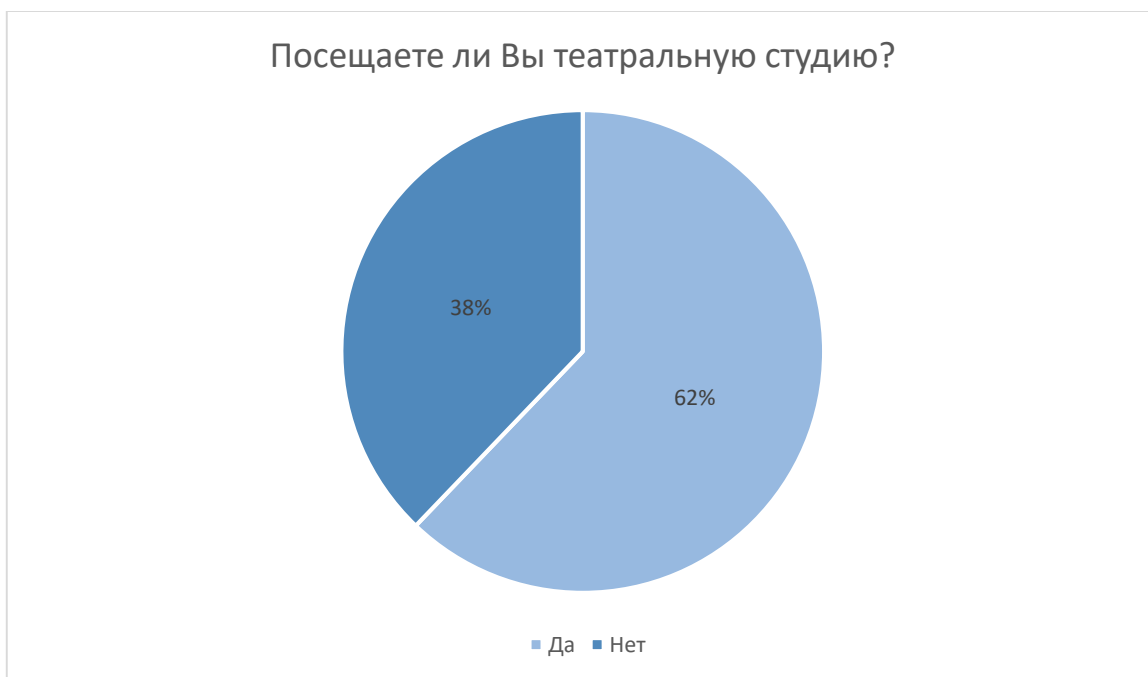


■ 1-2 раза в год ■ 3-4 раза в год ■ более 5 раз в год

Участвовали ли Вы в школьных спектаклях?



■ Да ■ Нет ■



Возраст опрошиваемых был от 11 до 16 лет.

Таким образом, большая часть опрошенных отметила, что они испытывают положительные чувства и эмоции. В этом важность и ценность искусства вообще и театрального в том числе. Именно искусство дарит нам те положительные эмоции, которые мы не всегда можем испытывать в нашей обычной жизни.

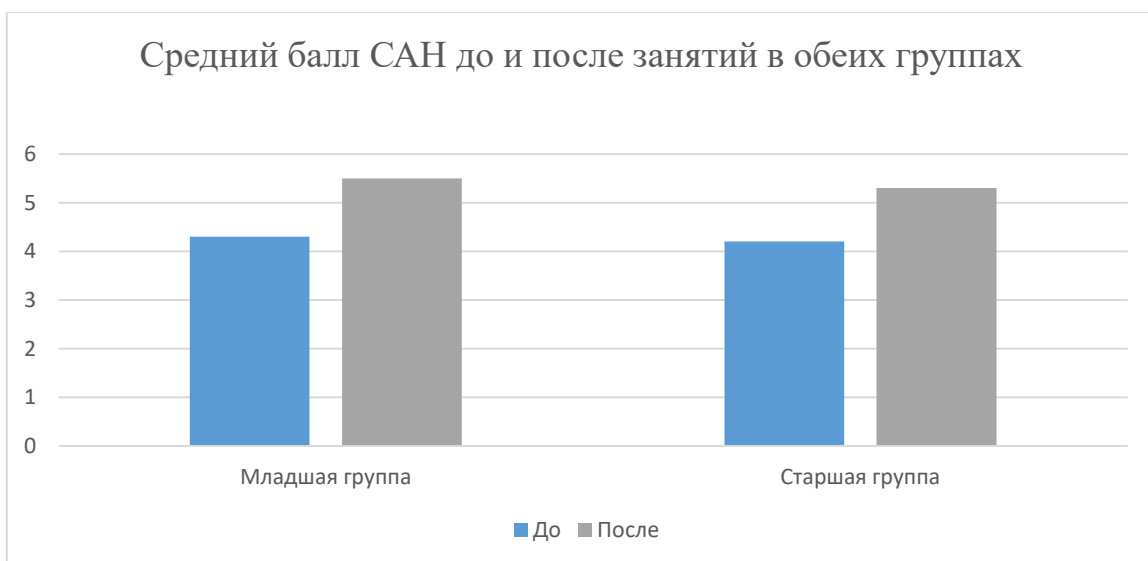
2. Для эксперимента был использован «Тест-опросник»

Цель исследования: выявить положительное влияние театрального искусства, методов драматерапии на эмоциональное состояние и настроение подростков.

Лицеистам предлагалось перед началом занятия пройти опросник «Самочувствие-Активность-Настроение». Цель теста: исследование эмоционального самочувствия подростков.

Участников эксперимента попросили заполнить Тест-опросник до начала занятия.

Мы записали 30 вопросов. Выбрать ответ предлагалось до начала занятия и после. Чтобы определить состояние мы подсчитали средний балл САН каждого участника до занятия и после.



На занятиях участникам эксперимента предлагались практические игры, упражнения с элементами драматерапии:

- упражнение “Броуновское движение”
- упражнение “Живые скульптуры”
- Театр-экспромт

После окончания занятия ребята вновь проходили тест-опросник.

Исследование настроения участников эксперимента до и после занятий позволило определить изменение настроения каждого участника занятий и группы в целом, выявить положительное влияние театрального искусства и элементов драматерапии на эмоциональное состояние подростков и взрослых.

На основании полученных данных рассчитывался общий балл настроения группы в целом, был составлен график.

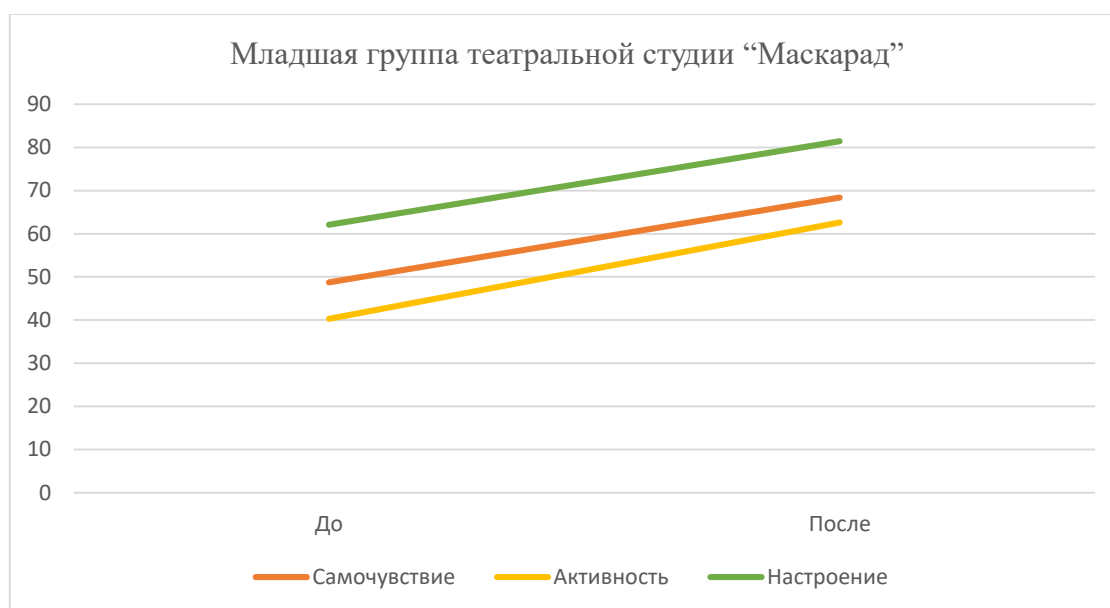


График 1. Соотношение настроения участников группы №1 (младшая группа театральной студии “Маскарад”) до и после занятий.

Таким образом, отмечено повышение общего балла настроения группы подростков после занятий. На всех занятиях с лицеистами использовались игры и упражнения с элементами драматерапии (Приложение).

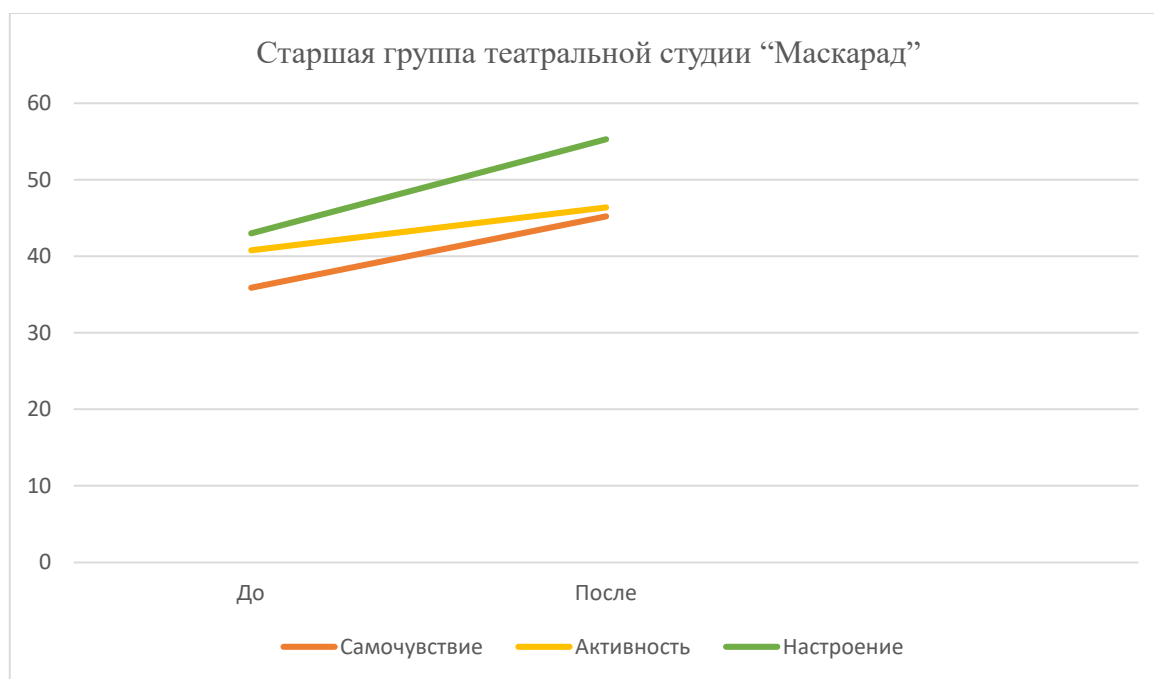


График 2. Соотношение настроения участников группы №2 (старшая группа театральной студии «Маскарад») до и после занятий.

Динамика изменения настроения участников старшей группы театральной студии «Маскарад» после проведения театральных занятий также положительная. Причем отмечено большее расхождение общих баллов настроения группы до и после занятий в положительную сторону. Участники студии приходят на занятие/репетицию, как правило, после 7-8 уроков: уставшие, иногда раздраженные. Например, у 38% участников эксперимента было настроение «со знаком минус», т.е. тревожное, ужасное, грустное. А после проведения занятий у всех было положительное настроение, расхождение между значением настроения до занятия и после составило от 1 до 2,3 балла.

Оценка настроения показывает, что «отрицательное» настроение чаще всего имеет место быть у взрослых. Они более обременены личными проблемами, трудными ситуациями. А занятия театральным искусством способствуют самовыражению, дают возможность выплеснуть накопившиеся негативные эмоции. А еще есть возможность пообщаться, переключить свое внимание на другие объекты.

Таким образом, практическое исследование влияние театрального искусства и драматерапии на эмоциональное состояние и настроение участников эксперимента показало, что это влияние положительное.

Методика «САН» позволила выявить, что после театральных репетиций и занятий с элементами драматерапии повышается общий балл настроения группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного анкетирования и практического исследования, а также опыт театральной студии «Маскарад» показывают, что драматерапию как одно из направлений арт-терапии можно использовать для решения личностных психологических проблем подростков.

Использование драматерапии, театрального искусства в работе с детьми дает возможность раскрыть неисчерпаемый творческий потенциал, заложенный в каждом человеке, и использовать этот потенциал в целях достижения душевного здоровья, внутреннего благополучия и гармонии с окружающими.

Театральное искусство обладает мощными психотерапевтическими возможностями. Оно способствует самовыражению, саморазвитию, разрешению трудных жизненных ситуаций, личностному росту.

Таким образом, удалось подтвердить **выдвинутую гипотезу**: действительно, использование элементов драматерапии изменяет эмоциональное состояние подростков в положительную сторону.

Следует отметить, что лицеисты понимают важность и необходимость такого вида искусства, как театр. Это подтверждается результатами проведенного анкетирования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

1. Андерсен-Уоррен М., Р. Грейнджер Драматерапия. – М., 2002.
2. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб: Речь, 2001
3. Догваль, М.П.- Арттерапия в работе с детьми. – М., 2008.
4. Ильина, М.Н. Подготовка к школе: развивающие тесты и упражнения. – СПб., 2006.
5. Кажарская С.Г. Комплекс развивающих занятий. – М., 2008г
6. Кипнис, М. Драматерапия. Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения. – СПб., 2002.
7. Колошина, Т.Ю. - Драматерапия и сценическая пластика. – М., 2008.
8. Копытин, А.И. Основы арт-терапии. / А.И. Копытин. - СПб., 1999.
9. Лутошкин А. Эмоциональные потенциалы коллектива. М.: Педагогика, 1988. – 128 с.
10. Митчелл, Стив Драматерапия. Практические исследования. / С. Митчелл.- М.,2002.
11. Строганов А.Е. Психотерапия на базе театральных систем. Практическое руководство. — СПб.: Наука и Техника, 2008.
12. Шабалина Т. Драматический театр. Энциклопедия Кругосвет.
13. Источник:<https://naturopiya.com/art-terapiya/vidy-i-metody/dramaterapiya-metodika-uprazhneniya-celisu.html>
14. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. // Вопросы психологии. – 1973, – № 6. – С.141-145.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкетирование «Театр в вашей жизни»

Вопросы:

Ваше ФИО

Ваш возраст

Класс

1) Посещали ли Вы театр?

а) да б) нет

2) Любите ли Вы ходить в театр?

а) да б) нет

3) Как часто Вам удаётся посещать театр?

а) 1-2 раза в год б) 3-4 раза в год в) более 5 раз год

4) Какие эмоции Вы испытываете при посещении театра?

5) Участвовали ли Вы в школьных спектаклях?

а) да б) нет

6) Какие эмоции Вы испытывали во время выступления?

7) Есть ли в Вашей школе театральная студия?

а) да б) нет

8) Посещаете ли Вы театральную студию?

а) да б) нет

9) Почему Вы посещаете театральную студию?

10) Как меняется Ваше настроение при посещении занятий в театальной студии?

До _____

После _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тест - опросник «Самочувствие-Активность-Настроение»

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам №: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26; Активность – сумма баллов по шкалам №: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28; Настроение – сумма баллов по шкалам №: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном.

Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. В частности, у отдохнувшего человека оценки самочувствия, активности, настроения обычно примерно равны, а по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Тестовый материал

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
3. Пассивный								Активный
4. Малоподвижный								Подвижный
5. Веселый								Грустный
6. Хорошее настроение								Плохое настроение
7. Работоспособный								Разбитый
8. Полный сил								Обессиленный
9. Медлительный								Быстрый
10. Бездеятельный								Деятельный
11. Счастливый								Несчастный

12. Жизнерадостный									Мрачный
13. Напряженный									Расслабленный
14. Здоровый									Больной
15. Безучастный									Увлеченный
16. Равнодушный									Взволнованный
17. Восторженный									Унылый
18. Радостный									Печальный
19. Отдохнувший									Усталый
20. Свежий									Изнуренный
21. Сонливый									Возбужденный
22. Желание отдохнуть									Желание работать
23. Спокойный									Озабоченный
24. Оптимистичный									Пессимистичный
25. Выносливый									Утомляемый
26. Бодрый									Вялый
27. Соображать трудно									Соображать легко
28. Рассеянный									Внимательный
29. Полный надежд									Разочарованный
30. Довольный									Недовольный

Ключ к тесту

- Вопросы на *самочувствие* – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- Вопросы на *активность* – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- Вопросы на *настроение* – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Упражнения с элементами драматерапии

- упражнение “Броуновское движение” -
- упражнение “Живые скульптуры”
- Театр-экспромт

1. Упражнение «Броуновское движение»

Все члены группы располагаются в помещении (на сцене), стоя на некотором расстоянии друг от друга. Всем предлагается представить себя атомами. По команде тренера атомы начинают хаотично двигаться по сцене. Через некоторое время режиссер дает команду остановиться и объединиться в молекулы по два, или по три, или по четыре атома. Все участники должны объединиться в молекулы с теми, кто оказался поблизости. Так делают несколько раз, меняя количество атомов в молекуле.

Упражнение рассчитано на невербальное общение, при этом используется тактильная чувствительность, что существенно сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом.

«Рукопожатие»

Обычно в начале тренинга членам группы предлагается пожать руки как можно большему количеству людей за ограниченное и фиксированное режиссером время.

«Установление и поддержание контакта»

Упражнение оживляет членов группы, несколько раскрепощает за счет тактильных контактов друг с другом. Соревновательный характер упражнения вносит элемент напряжения, возбуждения. Упражнение не обсуждается, тренер лишь спрашивает, кто сколько рукопожатий успел сделать, может выделить чемпиона.

2. Упражнение «Живые скульптуры»

I. *Представьте, что вы – скульптура. Найдите ту позу, которая соответствует вашему душевному состоянию именно в этот момент времени. Почувствуйте взгляды людей, которые направлены на вас и пусть тело начнёт оживать. Снимите каменную маску, которая сковывает ваши движения.*

II. *Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй – «глины». Задача «скульптора» – вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину», без использования слов. Задача «глины» – быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел «скульптора». Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом.*

Конечно, содержание «скульптур» в этом упражнении не обязательно должно сводиться к выражению именно эмоциональных состояний. Могут изображаться элементы разных действий, животные и т. п., а в самом широком варианте дается задание изобразить все что угодно.

3. Упражнение «Театр – Экспромт»

I. «НОЧЬ»

Действующие лица:

Занавес

Ночь

Ветер

Деревья

Цыган-вор

Конь

Воробей

Пёс

Хозяин

Хозяйка

Занавес

"...Ночь. Завывает Ветер, Раскачиваются Деревья. Между ними пробирается Цыган-вор, он ищет конюшню, где спит Конь... Вот и конюшня. Спит Конь, ему что-то снится, он слегка перебирает копытами и тоненько ржёт. Недалеко от него пристроился на жердочке Воробей, он дремлет, иногда открывает то один, то другой глаз. На улице на привязи спит Пес... Деревья шумят, из-за шума не слышно, как Цыган-вор пробирается в конюшню. Вот он хватает Коня за уздечку... Воробей зачирикал тревожно... Пес отчаянно залаял... Цыган уводит Коня. Пес заливается лаем. Выбежала из дома Хозяйка, заохала, закричала. Она зовет мужа. Выскочил с ружьем в руках Хозяин... Цыган убегает. Хозяин ведет Коня в стойло. Пес прыгает от радости. Воробей летает вокруг. Деревья шумят, и Ветер продолжает завывать... Хозяин гладит Коня, бросает ему сена. Хозяин зовет Хозяйку в дом. Все успокаивается. Спит Пес. Дремлет Воробей на своем прежнем месте. Стоя засыпает Конь, он изредка вздрагивает и тихо ржёт... Занавес!"

II. "СПАСЕНИЕ ПРИНЦЕССЫ"

Действующие лица:

Король,

Королева,

Принц,

Принцесса,

Разбойник,

Медведь,

Воробей,

Кукушка,

Мышка,

Конь,

Дуб,

Трон,

**Солнце,
Окно,
Занавес.**

Если присутствующих достаточно много, то можно добавить дополнительные роли: Пчелы, Ветерок, Переполох, Горизонт, Бочонок с медом, Лучи.

После раздачи ролей ведущий объясняет условия представления и участия. Артисты должны играть свои роли, ориентируясь на то, что будет читать ведущий. Самое интересное в том, что участники не будут знать заранее содержание постановки, и все их действия будут полной импровизацией на их усмотрение. Задача ведущего давать возможность участникам принять те или иные позы, изображающие действия, которые называет ведущий. В тексте такие необходимые паузы будут обозначены троеточием.

Итак, начинаем наше представление, состоящее из пяти действий.

"СПАСЕНИЕ ПРИНЦЕССЫ"

Действие первое

ЗАНАВЕС открывается... На сцене стоит раскидистый ДУБ... Легкий ВЕТЕРОК обдувает его листву... Маленькие птички – ВОРОБЫШЕК и КУКУШКА – порхают вокруг дерева..., птички щебечут..., изредка они садятся на веточки, чтобы почистить перышки... Мимо вразвалочку прошел МЕДВЕДЬ... Он тащил БОЧОНОК С МЕДОМ и отмахивался от ПЧЕЛ... Серая МЫШЬ-полевка рыла норку под ДУБОМ... СОЛНЦЕ медленно поднималось над кроной ДУБА, раскидывая свои ЛУЧИ в разные стороны... ЗАНАВЕС закрывается...

Действие второе

ЗАНАВЕС открывается... На сцене стоит ТРОН... Входит КОРОЛЬ... КОРОЛЬ потягивается... проходит к ОКНУ. Широко распахнув ОКНО, он оглядывается по сторонам... Вытирает с ОКНА следы, оставленные птичками... В раздумьях садится на ТРОН... Появляется ПРИНЦЕССА поступью легкой лани... Она бросается КОРОЛЮ на шею..., целует его... и они вместе салятся на ТРОН... А в это время под ОКНОМ рыщет РАЗБОЙНИК... Он обдумывает план захвата ПРИНЦЕССЫ... ПРИНЦЕССА садится у ОКНА... РАЗБОЙНИК хватает ее и уносит... ЗАНАВЕС закрывается...

Действие третье

ЗАНАВЕС открывается... На сцене ПЕРЕПОЛОХ... КОРОЛЕВА рыдает на плече у КОРОЛЯ... КОРОЛЬ вытирает скупую слезу... и мечется как тигр в клетке... Появляется ПРИНЦ... КОРОЛЬ и КОРОЛЕВА в красках описывают похищение принцессы... Топают ногами... КОРОЛЕВА падает в ноги ПРИНЦУ и умоляет спасти дочь... ПРИНЦ клянется отыскать любимую... Он свистит своему верному КОНЮ..., вскакивает на него... и уносится прочь... ЗАНАВЕС закрывается...

Действие четвертое

ЗАНАВЕС открывается... На сцене стоит раскидистый ДУБ... Легкий ВЕТЕРОК обдувает его листву... Маленькие птички – ВОРОБЫШЕК и КУКУШКА – спят на ветке... Под ДУБОМ, развалившись, лежит МЕДВЕДЬ... МЕДВЕДЬ сосет лапу... Изредка окунает ее в БОЧОНОК С МЕДОМ... Лапа задняя... Но тут страшный шум нарушает тишину и покой. Это РАЗБОЙНИК тащит ПРИНЦЕССУ ... Звери в ужасе разбегаются... РАЗБОЙНИК привязывает ПРИНЦЕССУ к ДУБУ... ОНА плачет и умоляет о пощаде... Но тут на своем лихом КОНЕ появляется ПРИНЦ... Завязывается драка между ПРИНЦЕМ и РАЗБОЙНИКОМ... Одним коротким ударом ПРИНЦ побеждает РАЗБОЙНИКА... РАЗБОЙНИК под ДУБОМ дает дуба... ПРИНЦ отвязывает любимую от ДУБА... Посадив ПРИНЦЕССУ на КОНЯ... он запрыгивает сам... И они мчатся во дворец... ЗАНАВЕС закрывается...

Действие пятое

ЗАНАВЕС открывается... На сцене КОРОЛЬ и КОРОЛЕВА ждут возвращения молодых у открытого ОКНА... СОЛНЦЕ уже село за ГОРИЗОНТ... И тут РОДИТЕЛИ видят в ОКНЕ знакомые силуэты ПРИНЦА и ПРИНЦЕССЫ на КОНЕ... РОДИТЕЛИ выскакивают во двор... ДЕТИ падают в ноги РОДИТЕЛЯМ... и просят благословения... Те благословляют их и начинают готовиться к свадьбе... ЗАНАВЕС закрывается...

Всех артистов приглашаем на поклон