


*"Станиславский против наркотиков".
Описание методики театрально-
творческого направления в реабилитации
алко и наркозависимых*

Основные упражнения тренинга

"Станиславский против наркотиков".

Описание методики театрально-творческого направления в реабилитации алко и наркозависимых.



Упражнения приводятся комплексами. Лучше их выполнять именно в том порядке, в котором они приводятся. Особенно на первых порах. Когда педагог освоится в предложенном нами комплексе упражнений, разберется в их логике, он сможет варьировать некоторые блоки, не нарушая магистральной линии.

"Станиславский против наркотиков".

Описание методики театрально-творческого направления в реабилитации алко и наркозависимых.

Наиболее сложно обстоит дело со вниманием. Здесь усилия педагога должны быть наиболее настойчивыми, последовательными и длительными. Не спешите продолжать занятия, пока внимание группы не стало устойчивым и стабильным.

"Станиславский против наркотиков".

Описание методики театрально-творческого направления в реабилитации алко и наркозависимых.

Различные упражнения на внимание должны воспитать в участниках тренинга способность «во-первых, концентрировать свое внимание на определенном произвольно выбранном объекте; во-вторых, длительно удерживать внимание на этом объекте, сообщая процессу активный характер путем присоединения к внешнему вниманию также и внутреннего (т. е. мышления); в-третьих, превращать произвольное активное внимание в высшую форму сосредоточенности, т. е. в произвольное активное внимание (в увлечение объектом), и, наконец, в-четвертых, легко, быстро и свободно переключать свою активную сосредоточенность с одного объекта внимания на другой».

"Станиславский против наркотиков".

Описание методики театрально-творческого направления в реабилитации алко и наркозависимых.

Участникам тренинга необходимо развить действенное, устойчивое концентрированное внимание, при котором группа максимально сосредоточена только на одном объекте и действует как одно целое. Такое внимание можно развить упражнениями типа: «Поймай хлопок», «Зеркало», «Много ниточек или Большое зеркало», «Коса, бревно» и т. д. Эти упражнения помогают «собрать» группу в единое целое и «разогреть» её. Именно после таких упражнений группа работает более собранно, внимательнее, четче. Подобными упражнениями нужно начинать все тренинги. Потому что они (упражнения) помогают участникам тренинга отключиться от повседневных забот, собраться и настроиться на рабочий лад. Кроме того, если вы видите, что в середине занятия участники тренинга уже устали, стали работать хуже, то просто необходимо взбодрить, встряхнуть группу именно этими упражнениями на внимание.

"Станиславский против наркотиков".

Описание методики театрально-творческого направления в реабилитации алко и наркозависимых.

«Поймать хлопок»

Вы хлопаете в ладоши и даете задание поймать этот хлопок. Именно поймать. Не хлопнуть вслед за вами, а поймать на лету, как бабочку, как муху, как мячик. Как будто при хлопке из ваших рук вылетает шарик или конфетка. По началу ответный хлопок группы будет разрозненным, хлопки участников тренинга рассыплются, как горох. Терпеливо добивайтесь единого слитного хлопка. Группа должна поймать ваш хлопок, как один человек. Затем добейтесь того, чтобы ваш хлопок ловился мгновенно, и между «вылетевшей» и «пойманной» «бабочкой» не прошло и мгновения.

Крайне важен именно действенный и целенаправленный характер этого упражнения - поймать. Не позволяйте ни себе, ни участникам тренинга формального выполнения этого простейшего упражнения. Добейтесь подлинности, действенности и устойчивости внимания у всей группы.

Для этого можно пользоваться маленькими педагогическими хитростями. Допустим, несколько раз краду хлопнуть, а потом провести ладоши мимо друг друга без хлопка. Если группа хлопок поймала, значит, еще недостаточно внимательна. Или – сделать несколько хлопков в высоком ритме, а затем резкую паузу. Если группа не поддастся инерции, значит, она подлинно внимательна.

Не добившись устойчивого, действенного внимания, переходить к дальнейшим упражнениям не рекомендуется. Время, потраченное вами на это первое упражнение, сторицей окупится в течение дальнейшего занятия, и наоборот, невнимательная группа разрушит все занятие, какие бы увлекательные упражнения вы ни предлагали.

Чтобы сохранить интерес группы, меняйте «вылетающие» из ваших рук «предметы». Смело фантазируйте во время занятия, ваше творчество спровоцирует творчество участников группы, ибо только так можно научить творчеству.

Если группа ловит ваш хлопок мгновенно и как один человек, если ее внимание достаточно устойчиво, переходите к небольшому усложнению этого упражнения.

"Станиславский против наркотиков".

Описание методики театрально-творческого направления в реабилитации алко и наркозависимых.

«Брось хлопок»

Все участники стоят по кругу. Педагог хлопает в ладоши и передает хлопок любому другому участнику. Участник должен поймать хлопок и отправить этот хлопок следующему человеку. Упражнение можно усложнить. Участник должен не просто поймать переданный хлопок, но и поймать именно там, в том месте, куда этот хлопок бросили (в руку, ногу и т.д.).

"Станиславский против наркотиков".

Описание методики театрально-творческого направления в реабилитации алко и наркозависимых.

«Невидимая нить»

Предложите группе представить, что между вами и каждым из них, от груди к груди, протянута и прикреплена «ниточка», что вы связаны с каждым участником группы «невидимой нитью». Эта связующая нить не должна ни порваться, ни провиснуть при всех ваших дальнейших движениях, расстояние от груди до груди всегда должно оставаться неизменным.

При этом условии начинайте осторожные передвижения вперед-назад, влево-вправо. При этом не забывайте «хлопок». Чередуйте передвижения и хлопки «Ниточка» - это усложнение предыдущего упражнения, а не его замена.

Постепенно делайте свои перемещения все более и более резкими, и сложными, но в любом случае расстояние между вами и каждым из участников должно оставаться неизменным. Это усложнение позволяет активизировать внимание участников тренинга и перевести его на все тело. В этом случае участник группы внимателен всем телом и, что особенно важно, находится во взаимосвязи, взаимодействии с вами.

Чередуйте и сочетая хлопки и передвижения, старайтесь довести их до максимально высокого ритма и стремительной динамики. Пусть участники группы бегают вслед за вами по всей площадке, стараясь сохранить натянутую между вами «нить». Таким образом, вы незаметно еще и «разогреете» группу, сделаете их мышцы податливыми и теплыми для дальнейших упражнений.

В идеале, группа должна передвигаться как один человек, четко реагировать на паузы и динамику, при этом еще и поев ваш хлопок. Если удалось добиться такого уровня внимания и взаимодействия, переходите к следующему усложнению.

"Станиславский против наркотиков".

Описание методики театрально-творческого направления в реабилитации алко и наркозависимых.

«Много ниточек или Большое зеркало»

Предложите группе представить, что не только корпус, но и все ваше тело связано с ними невидимыми нитями, что участники группы становятся как бы вашим отражением в зеркале. Все движения головы, рук, ног, корпуса одновременно воспроизводятся в этом «зеркале» без отставания. Начинайте движения очень медленно и плавно, допустим, с правой руки. Затем усложняйте: одна рука идет вверх, другая в сторону. Поднимается нога, а руки тянутся вверх и т.д. Возможностей - несть числа. Если чувствуете, что внимание ослабело, восстановите его «хлопком». Доведите такое «зеркало» до максимальной сложности и разнообразия. Параллельно вы получаете возможность совершенно незаметно, в игровой форме, размять и разогреть все группы мышц у участников группы для дальнейших упражнений.

Принимайте самые невероятные, «закрученные» позы, пусть на занятиях звучит смех, пусть всегда будет радостная творческая атмосфера. Не бойтесь выглядеть нелепым - ведь мы играем. И тогда у участников тренинга исчезнет страх - главный враг свободного развития личности.

"Станиславский против наркотиков".

Описание методики театрально-творческого направления в реабилитации алко и наркозависимых.

Коса – бревно

Педагог стоит перед группой и дает команды, сопровождаемые соответствующим движением: «КОСА!»- педагог, приседая, делает отмахку рукой имитируя движение косы -участники группы должны подпрыгнуть, так как воображаемая «КОСА» может попасть по ногам и повредить их». «БРЕВНО!» - педагог, делает отмахку рукой над своей головой имитируя движение раскачивающегося бревна - участники группы должны присесть, т. к. «БРЕВНО» может попасть по голове». Далее педагог начинает чередовать команды, тем самым тренируя внимание и скорость реакции участников группы.

Следующим шагом в упражнении становится новое условие - участники группы по предварительной договорённости с педагогом, должны реагировать либо на только голосовую команду, либо на движение рук педагога. Педагог в свою очередь старается запутать участников группы давая не соответствующие движению рук голосовые команды, увеличивать или замедлять темп

"Станиславский против наркотиков".

Описание методики театрально-творческого направления в реабилитации алко и наркозависимых.

«Лечь на счет»

Педагог считает до 10 (в обратную сторону). Участники группы должны лечь под счет педагога. То есть, если педагог говорит: «Теперь всем лечь на счет пять», участники тренинга за это время должны полностью лечь на пол и расслабиться. Затем педагог говорит: «Встать на 4». Участники группы выполняют это указание. При этом педагог считает: «1, 2, 3, 4».

В начале выполнения упражнения нужно добиться, чтобы участники тренинга пожались и вставали на 10, и только после того, как участники группы правильно научатся выполнять задание, можно сокращать счет (до 9, 8 и т.д.)

Можно ускорять темп, в котором ведется счет или, наоборот, растягивать его (темп).

"Станиславский против наркотиков".

Описание методики театрально-творческого направления в реабилитации алко и наркозависимых.

Платочек. (Пиджак)

Педагог стоит перед группой с обычным платком, шарфом или пиджаком, затем он начинает гротескно с этим предметом различные действия и манипуляции. Задаем группе, ассоциируя себя с этим предметом, следовать его движениям. Например, педагог роняет пиджак на пол – участники группы стремительно падают на пол в след за пиджаком, педагог размахивает пиджаком в разные стороны – участники группы дакуются в след за движениями этого пиджака, ассоциируя себя с ним. И даже если педагог свернул пиджак в узел, участники группы, в меру своей гибкости, должны в след за движениями пиджака свернуться в воображаемый узел. Выполнив это упражнение обычно происходит в шуточной форме, что не противоречит максимальной самоотдаче при его выполнении.

Вниманию можно подразделить на внешнее и внутреннее. Внутреннее внимание – это внимание к самому себе, к процессам, которые происходят внутри человека (послушать, как стучит сердце, как бежит кровь по венам и артериям, вспомнить свой сегодняшний день, составить план своего выступления на классном собрании и т.д.). Упражнения на развитие внимания к самому себе требуют большой кропотливой работы и сосредоточенности. Ведь, нужно научиться сосредоточиться на той или иной мысли так, чтобы ни кто не смог тебя отвлечь.

Начинать работу над развитием внимания нужно с самых простых упражнений – упражнений, основанных на наблюдениях. Эти упражнения, особенно те, которые связаны с внутренней сосредоточенностью и абсолютностью мышления, такие как «вспомните и расскажите, как вы провели ваш вчерашний день» – дают материал для того, чтобы судить об особенностях и характере внимания и памяти. В этих упражнениях проявляются внутренние качества участника тренинга, особенности их мышления, характер фантазии. Ведь если участники тренинга научатся видеть прекрасное вокруг себя, улавливать в каждом человеке какую-то ценность, то богаче станет и их внутренний мир.

Внимание всегда имеет объект. Участникам тренинга должны опадеть умения, сосредотачиваться на чем-то (на объекте) и отключать все мешающее, научиться по своей воле, переключать внимание с предмета на предмет (с объекта на объект). Другими словами – развить у себя управляемое внимание, гибкое и послушное, целевое и активное. Внимание, способное переключаться в нужный момент с одного объекта на другой. Для развития этого внимания хороши нижеперечисленные упражнения.

***"Станиславский против наркотиков".
Описание методики театрально-творческого
направления в реабилитации алко и наркозависимых.***

«Слушаем тишину»

«Послушайте и расскажите, что делается сейчас в аудитории, в коридоре, на втором этаже здания, на площади перед зданием» (для того чтобы помочь участникам тренинга сосредоточить свое внимание на объекте, можно создать атмосферу соревнования).

"Станиславский против наркотиков".

Описание методики театрально-творческого направления в реабилитации алко и наркозависимых.

«Китайский осеп»

Участники тренинга встают в широкий круг! Педагог или выбранный участник группы становится ведущим. Начинается упражнение с того, что каждый громко назовет свое имя. Все участники круга попытаются запомнить, как можно больше людей по именам.

Ведущий хлопает в ладоши и указывает на человека, стоящего в кругу, называя одновременно его имя. Он, не тратя ни секунды, хлопает в ладоши, указывает на меня или любого другого игрока в кругу и произносит его имя. Смысл заключается в том, чтобы (при очень высоком темпе игры) не забыть порядок действий: хлопок – указание на игрока – название его имени. Важно не забыть и не перепутать имена игроков. Любая потеря темпа, замороженное «включение» в игру, ошибка в имени приводят к поражению.

Упражнение продолжается до последнего участника, но если их слишком много, то ведущий может остановить игру в любое время.

"Станиславский против наркотиков".

Описание методики театрально-творческого направления в реабилитации алко и наркозависимых.

«Вопрос – ответ»

Все стоят в кругу. Педагог держит в руках 4-6 различных предметов и предлагает начать игру: «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».



СТАНИСЛАВСКИЙ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

ТЕАТРАЛЬНО-ТВОРЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ АЛКО- И НАРКОЗАВИСИМЫХ



ПРОЕКТ РЕАЛИЗУЕТСЯ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ГРАНТА ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ, ПРЕДОСТАВЛЕННОГО
ФОНДОМ ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**