

### Библиографический список

1. Келер Х. Загадка страха. На чем основан страх и как с ним быть / Пер. с нем. И.Карташовой. М.: evidentis, 2003. 210с.
2. Пэйдж Э. Тревога и страх...как преодолеть / Пер. с англ. Н.А.Кириленко. СПб.: «Норинт», 2003. 112с.
3. Тихомиров А.И., Шевчук В.А., Валиева Г.Р. Психология страха или о влиянии страха на человека. Уфа: Уфимский медико-педагогический центр «Подросток», 2001. 117с.

*Д.М. Бирюкова, Л.В. Волкова,  
В.А. Лебедева  
РГППУ, Екатеринбург*

### **Психотехнология развития актерских способностей**

Актерский тренинг предназначен для школьников и студентов, руководителей организаций и их подчиненных, психологов и профессионалов, занятых в сфере образования, и, конечно же, для того человека, который постоянно работает над собой, а также желает развить в себе креативность, актерские способности, творческое мышление.

Цель упражнений: развитие зрительной памяти, наблюдательности, смотреть и видеть. «Этому надо учиться, – утверждал Станиславский, – так же, как и всем другим элементарным действиям, которые у нас великолепно получаются в жизни, но почему-то даются нелегко, когда мы на сцене».

#### *Фаза знакомства.*

1. Упражнение «Угадай мое имя». Участники группы сидят по кругу. «Сейчас мы будем знакомиться, и сделаем это так. Каждый по очереди назовет три слова, каким-то образом связанные с его именем. При этом само имя называть не надо. Все мы, после того как прозвучат три слова, дающие информацию об имени того, кто их назвал, постараемся понять, как зовут этого человека и скажем его имя». Это задание существенно повышает активность участников, степень их включенности в работу.

#### *Фаза контакта.*

Упражнение «Операция «ШТИРЛИЦ». Воспользуемся именем знаменитого киноразведчика, которое стало уже именем нарицательным, для упражнения на зоркость глаза – качества, абсолютно необходимого не только разведчику, но и педагогу-психологу.

Каждый из вас – Штирлиц. Наметьте себе объект наблюдения, товарища, за которым вам придется следить на протяжении всего занятия. Он не должен ни о чем догадываться. Как и положено хорошему разведчику, следите за ним незаметно. Вот что вам нужно выяснить: Каково сегодня настроение у вашего подопечного – угадать, почему он сегодня именно такой? Какие действия и в какой последовательности он совершил за то время, что вы следите за ним? Для чего он их совершил? Угадайте, за кем он следит. Проследите, как он это делает и как маскирует наблюдение, попробуйте по его действиям угадать течение его мыслей.

#### *Фаза лабильзации.*

3. Упражнение «Ладонь». Задание Станиславского: «Рассмотреть собственную ладонь, сосчитать, сколько на ней складочек и линий». Для чего? Придумайте любую цель. Но, может быть, вам просто любопытно познаться всерьез с собственной ладонью. Присмотритесь все складочки одну за другой, догадайтесь, как они произошли, удивитесь экономному и целесообразному устройству ладони! Вы можете гордиться ею – это гениальное произведение природы... Вам стало легко, спокойно? Оказывается, ладонь – отличный успокоитель...

4. Упражнение «Свои пять пальцев». Вы только что, к своему удивлению, впервые познакомились с собственными ладонями. Когда нам что-нибудь хорошо известно, мы говорим, что знаем это, как свои пять пальцев. А хорошо ли они нам знакомы, свои пять пальцев? Рассмотрите их внимательно – вы обнаружите много нового, не замеченного раньше. Возьмите руку соседа для сравнения. Кто найдет больше нового в своих пяти пальцах? Взгляните на свои десять пальцев и отвернитесь. Есть

разница между левой пятеркой и правой? Разницы нет? Присмотритесь получше. Поработайте пальцами – сначала левой руки, потом правой. Расскажите, чем одна пятерка отличается от другой. А чем отличается ваш левый мизинец от правого? Дайте свою руку соседу. Поздоровайтесь с ним мизинцами. Чем отличается его мизинец от вашего?

5. Упражнение «Обмен» Возьмите из своих вещей какой-нибудь небольшой предмет – расческу, авторучку, ключ. Пока я считаю до десяти, внимательно рассмотрите предмет. Обменяйтесь предметами с соседом. Рассмотрите этот новый предмет. Теперь расскажите друг другу по очереди сначала об одном предмете, потом о другом, а сосед пусть проверяет вас. Не пропускайте ни одной мельчайшей подробности! Так тренировка зрительной памяти связывается с развитием воображения, неотделимого от наблюдательности.

*Фаза обучения.*

6. Упражнение «Фотографы». Ученики сидят полукругом. Один из них, стоя перед полукругом, «фотографирует» товарищей (с заранее оговоренной выдержкой – на счет 20, или на 10, или на 15), а затем выходит за дверь. Во время короткой паузы ученики пересаживаются на другие места, изменяют позу, в своей внешности, одежде (можно поменяться с товарищами). Можно звать «фотографа». Посмотрите, что изменилось? Как раньше сидели ваши товарищи? Подойдите к тем, кто изменил что-нибудь, верните их в прежние положения.

7. Упражнение «Игры индейцев». Упражнение носит такое название, потому что основа его заимствована из индейских охотничьих игр. Две партии учеников, каждая – скрытно от другой, устанавливают в своем лагере несколько различных предметов в определенном порядке. Избранный судья подводит одну партию учеников (глаза у них должны быть закрыты) к лагерю другой партии. На счет «раз-два-три» ученики смотрят на установленные предметы, потом отворачиваются. После рассказа учеников о том, что они увидели, судья объявляет партию-победителя.

Делают и одиночные испытания. Каждая партия выделяет одного зрительного снайпера. Тогда все ученики одной партии – судьи для снайперов другой.

8. Упражнение «На одну букву». Тренер задает задание: «Пока я сосчитаю до тридцати, найдите и запомните все предметы в комнате, название которых начинается с буквы С». Ответ дает каждый участник тренинга по часовой стрелке. Например ответы могут быть такими: сверток, стул, стол, спички, снимок, стена, стекло, створка, скоба, сиденье, серьги, серебро, сталь, салфетка, сетка, связка книг, сборник, страницы, скрепки, ступня, спина, сандалии, сарафан, ситец, сатин, сукно, сафьян, спинка, строчка, стежки, складки, сорочка, солнце, свет, староста, синяк.

9. Упражнение «Операция «ШТИР-ЛИЦ». Часть 2. Расскажите о результатах наблюдений. Постараетесь воспроизвести действия подопечного. Объясните, почему именно этого человека вы выбрали.

*Фаза завершения*

Упражнение «Обратная связь». Участники сидят по кругу. Тренер предлагает ответить на вопросы:

- Чему вы сегодня научились?
- Чего нового узнали за прошедший день?
- Чем запомнился вам день тренинга?
- Что вы чувствовали сегодня в ходе нашей совместной работы?
- Что вам не понравилось?

Получив от участников группы ответы на свой вопрос, тренер кратко подводит итоги дня.

*Д.М. Бирюкова, Л.В. Волкова,  
В.А. Лебедева  
РГППУ, Екатеринбург*

## **Терапия театром**

Театр – в теоретической плоскости сентенция философская, религиозная и эстетическая. Театр – это особая сфера деятельности, в которой человек может изучать жизнь. Искусство режиссера заключается не в том, чтобы выразить свою точку зрения, а в том, чтобы