

Я считаю необходимым предложить для педагогов рекомендации по ведению тренинга. В современном образовании, очень остро встал вопрос в необходимости повышения квалификации педагогов и постоянном саморазвитии, так как преподавать детям «Сегодня» по стандартам как учили «Когда-то» невозможно. Давать неверную методику преподавания тоже является недопустимым. Пишу об этой важной проблеме в образовании после посещения одного из семинаров. Многие педагоги дополнительного образования давали неверную, ошибочную технику дыхания, не ставили цель в своих упражнениях, хотя проводили мастер-класс с обучающимися, а это просто необходимо. Но это повод для статьи. А в своей программе я предлагаю небольшую часть из основного перечня рекомендации по ведению Тренинга, которые были разработаны мной и моими студентами в ходе исследования тренинговой деятельности в 2018г.

Некоторые рекомендации по проведению тренинга для педагогов

Данные рекомендации были выработаны в ходе совместной работы со студентами курса Григорьянц Н.В. в КемГУКИ на кафедре режиссуры и актерского мастерства.

Для успешности проводимого тренинга следует обратить внимание на следующие моменты.

1. Четкость команд тренера. *Ведущий тренинг должен досконально знать цели, задачи и условия проводимого упражнения, и в совершенстве уметь выполнять данное упражнение.*
2. Коллективность упражнений. В тренинге одновременно должно быть задействовано максимальное количество учеников из присутствующих на уроке.
3. Игровое начало. При выполнении упражнений нужно постоянно поддерживать легкую, азартную атмосферу урока.
4. Пластическая свобода. Свобода движения, участие всего тела в выполнении задания, освобождение дыхания.
5. *Каждое упражнение должно иметь поэтапное развитие. У ведущего тренинг должен быть запас предварительных более простых этапов упражнения и более сложных, которые возможно не придется проводить при запланированном выполнении упражнения.*
6. Предлагаемые обстоятельства, объекты внимания, перемены поведения просчитываются тренером заранее. При выполнении упражнений рекомендуется не спешить, давать проживать подробно каждый этап тренинга. Перемены в психофизическом поведении должны быть естественны.
7. Следует избегать однообразия упражнений и стиля их выполнения. Интенсивность психофизической жизни во время выполнения *каждого* упражнения доводится до определенной кульминации.
8. Мотивация действия в отдельных частях упражнения может быть предложена тренером, но может быть дана на откуп обучающимся. Интересны в этом отношении оправдания неясных окончаний действия, моменты поиска решений.
9. Драматургический элемент, присутствующий в композиции тренинга, хорош, так как дает дополнительные ассоциации и обогащает эмоциональную жизнь ученика. *Можно использовать в проектировании драматургии тренинга принципов: контраста контрапункта, противосложения и других.*
10. Интересно использование резких перемен, неожиданных смен состояний, работа с закрытыми глазами как прием концентрации внимания и рождения острого восприятия объектов и партнеров.
11. Мешать успешности тренинга могут: оторванность тренинга от темы основных занятий, отсутствие постоянного тренинга на всех этапах работы, обозначение, отсутствие проживания задания в ходе тренинга, заумность, перегруз задачами, мрачность заданий, отсутствие бодрости, суета при переключениях, отсутствие логики, затянутость

- выполнения упражнения.
12. Тренинг и каждое упражнение должны служить развитию и закреплению определенных, отчетливо обозначенных и понимаемых профессиональных навыков. Воспитывая способности к свободе общения, импровизации, и в проведении, и в исполнении тренинга, обучающемуся рекомендуется не стараться быть оригинальным и не блокировать этим работу своего воображения. Необходимо выработать установку на ослабление контроля и критического начала, умело воспринимать новые обстоятельства и включать их в развитие действия.

Один из основных этапов при работе с обучающимися является процесс подготовки новой группы детей к ансамблевой, коллективной творческой деятельности. Я предлагаю данный тренинг, как трамплин по изучению сценической речи, так как именно в нем (тренинге) возможно, адаптировать ребят друг к другу и дисциплине, познакомить со знаковыми понятиями и акцентировать внимание на коллективном мышлении. Очень важно, что на первом занятии по сценической речи, я предлагаю много не говорить. Это обусловлено тем, что при первом знакомстве с дисциплиной очень важно обратить внимание на самого себя, свои ощущения и мысли. К каждому *своему* тренингу я подбираю важную для меня цитату, т.е. те слова, мысль в которых заложена идея, зерно тренинга.

*«Кто сказал, что думают одним мозгом?..
Всем телом думаешь»
Эм. Золя*

Целью тренинга является развитие сценического внимания, наблюдательности в процессе бессловесного общения, знакомство с новым коллективом.

Задачи упражнений:

- 1) воспитание чувства партнера;
- 2) развитие сценического внимания;
- 3) становление многоплоскостного внимания;
- 4) выработка правильного сценического самочувствия в условиях творческого коллектива.

Описание тренинга

Упражнение 1. «Знакомство»

Все встают в круг. Нужно посмотреть на своих партнеров так, чтобы увидеть в них нечто новое, до сегодняшнего момента не знакомое, не открытое вашему зору (новый взгляд, настроение, прическа и т.д.). Сфотографируйте это в своей памяти, зафиксируйте. Переключите внимание на свои ладони, исследуйте их: линии, царапины, цвет кожи и т.д. Закрываем глаза, берем за руки партнеров, ощущаем тепло или холод ладоней, форму ногтя, шероховатость или мягкость. Пообщавшись с руками одного партнера, отправляемся к другому, слушаем дыхание, исходящую энергию от нового «собеседника». Поговорив со всеми, выбираем себе одного, близкого по ощущениям, либо заинтересовавшего вас своей неразгаданностью. Запомните его (кисти рук, настроение, дыхание, сердцебиение). Придумайте или почувствуйте, что бы вы ему сейчас сказали? Каким словом наградили? Запомните, но не говорите, копите материал для общения.

Расходимся хаотично по площадке с закрытыми глазами и останавливаемся.

При подробном общении, возникает очень густая рабочая атмосфера, которую мы и добивались в самом начале тренинга, чтобы все внимание принадлежало только занятию.

Упражнение 2. «Встреча»

Открываем глаза и начинаем свободное движение по аудитории. Не смотрим на партнеров, избегаем любого контакта. Проходя через центр аудитории, легко, равномерно заполняем всю площадку.

Далее ведущий сообщает новое правило: проходя мимо участников, задерживаемся на несколько секунд, для контакта глазами. Встреча глазами очень важна. Попробуйте запомнить цвет глаз разных участников.

Новый этап развития: встреча с партнером - контакт глазами - передача искренней эмоции. Нужно не формально посмотреть друг на друга, а передать этим взглядом радость от встречи, удивление, что и он здесь, гнев от встречи и т.д. Ведущий может играть с темпоритмом упражнения, ускоряя, замедляя, добавляя рапид, все команды можно выполнять по хлопку, чтобы все было понятно начало движения.

Как только вы подошли к непринужденному довербальному общению, можете заканчивать упражнение. Восстановить дыхание движением без задач через центр аудитории.

Упражнение 3. «Разный: воздух, желе, камень»

Встали в круг. Посмотрели друг на друга, поменялось ли что-то в партнерах?

Начинаем движение по кругу. Продолжаем знакомиться со своим телом. Обратите внимание, как оно себя ощущает в пространстве: занимает всю площадку, либо сжимается, чтобы никому не помешать, остаться незамеченным.

Как только ведущий произносит слово «Воздух», пробуйте ощутить свое тело максимально прозрачным, невесомым, убрать все ненужные «воздуху» зажимы и напряжение. Пробуйте парить. Запомните эти ощущения и успеете «сфотографировать» своего партнера, как ему ощущается Воздух.

«Желе» – это новая фактура вашего тела. Вспомните желеобразность, когда тремор идет сразу по всему телу, достигая пика и начала новой волны. Не просто трястись, а почувствовать безкостность. Запомните новые ощущения своего тела и не забудьте про своего партнера. Он не должен заметить, что вы за ним наблюдаете, чтобы не сковывать его свободу.

«Камень» – после Желе это максимально статичное положение тела в пространстве. Настигает участников постепенно. С начала каменею ступни, затем голень, бедра и т.д. вверх по вертикале. Движение продолжается до тех пор, пока фигура полностью не окаменела. Не забывайте фиксировать ощущения себя и своего партнера, если это удастся.

Ведущий, меняет состояния тела, как ему хочется, но знакомство с упражнением не должно пройти в спешке, каждый должен осознать свои новые ощущения. После нескольких повторов упражнение заканчивается, перетекая в следующий этап тренинга.

Упражнение 4. «Ходьба +»

Все встают в круг. Ведущий предлагает вспомнить, какие слова каждый хотел сказать своему партнеру в самом начале тренинга. Изменилось ли содержание послания? Если да, то почему, что повлияло? Все эти мысли у нас в голове, мы ничего не произносим.

Как только участники обо всем подумали, все вспомнили, сразу же начинается движение по площадке через центр аудитории. Пробуйте двигаться в разном темпо-ритме, в

разных плоскостях. Как только Ведущий называет какое-то слово, нужно в считанные 10 секунд добежать до этого предмета или объекта, дотронуться до него и продолжить движение.

Предметы и объекты могут быть разными: стул, окно, Даша, 3 угол аудитории (у каждого он свой, и вы увидите способ мышления толпы), потолок. Усложнять упражнение можно, сжимая временные рамки: 10 секунд, 8 секунд, 6 секунд и т.д. Одним из этапов может быть игра на выбывание, тот кто не успел уходит в конец аудитории и начинает приседать, прыгать, умножать специально приготовленные вами числа (7x123; 24x326 и т.д.). Не забывайте напоминать про партнера, за которым каждый наблюдает.

Закончили упражнение, восстановили дыхание глубоким вдохом и выдохом.

Упражнение 5. «Не перебивай!»

Сели все в широкий круг. Незаметно проверили настроение своего партнера, если вдруг оно поменялось, может быть изменится и ваш текст, приготовленный для него?

Упражнение очень простое: нужно досчитать до 21. По одному, не перебивая партнера и не говоря с ним одновременно. Как только вы сказали вместе или перебили своего партнера, то начинаем счет с самого начала. Договариваться словом нельзя. Счет должен быть хаотичным. Каждый участник за раз может назвать одну цифру.

Данное упражнение объединяет коллектив, сосредотачивает внимание, подключает логику и последовательность. Если его проводить не спеша, то результат не заставит себя ждать и участники смогут считать любое количество цифр, т.к. основная задача: договориться на уровне восприятия друг друга.

Упражнение 6. «Цепочка»

Закрываем глаза. Слушаем себя. Новые ощущения фиксируем. Начинаем движение по аудитории от центра тела, руки приподняты на уровне талии ладонями вперед. Если ваши ладони кого-то встретили, не открывая глаз, попробуйте вспомнить, кому они принадлежат. Не отпускайте их и продолжайте движение уже с партнером. Ладони смотрят вперед, будто ищут себе собеседника. Находите нового участника, и вот теперь ваша цепочка состоит из 4,5,7,9 партнеров. Продолжаем упражнение, пока все участники не будут собраны в единую цепь. Как только все в одной цепи, ведущий останавливает движение. Глаза закрыты. Все держатся за руки в одном круге. Попробуйте осознать, что все вы разные, но почему-то замкнуты в одну цепь. Почувствуйте себя частью этой цепи. Ощутите тепло и надежность рук. Энергия пульсирует в центре вашего круга. Сейчас вы откроете глаза, увидите партнеров, которые поддерживали вас и дарили свое тепло. Поблагодарите их взглядом искренне.

Не забывайте и про своего выбранного партнера. Поблагодарив участников тренинга, отметьте, изменился ли он? Его настроение, взгляд, лучеиспускание. Подойдите и без слов передайте ему свое сообщение.

Домашнее задание: повторить дома выполненные упражнения, объектом для наблюдения может быть член вашей семьи, соседи, ваш одноклассник, человек на улице, за которым вы сможете наблюдать и т.д. Попробуйте наблюдать за людьми на улице: выражение лица, взгляд, кисти рук, атмосфера, которая обволакивает человека.

Ожидаемым результатом после многократных повторений и усложнений упражнений данного тренинга может быть изменение атмосферы в коллективе, восприятие партнеров и сценическое общение на площадке будет происходить точнее, подробнее.