

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



## ТЕАТР ЭМПАТИИ 49 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

при поддержке



ЦЕНТР  
ТОЛЕРАНТНОСТИ





ЦЕНТР  
ТОЛЕРАНТНОСТИ

при поддержке



**Методическое пособие** разработано с целью поддержки педагогов, психологов и сотрудников НКО в работе с подростками через **метод плейбэк-театра** для развития эмпатии и взаимопонимания в коллективе.

2024 год. Все права защищены.

При цитировании материалов пособия в сети обязательна ссылка на авторов – Центр толерантности Еврейского музея.

Для вопросов и предложений по использованию методического пособия и других разработок вы можете связаться с командой:

[tc@jewish-museum.ru](mailto:tc@jewish-museum.ru)

+7 495 645 05 49



## Оглавление

ТЕАТР ЭМПАТИИ: 49 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ.....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	2
РАЗДЕЛ 1. СТРАХ ОШИБАТЬСЯ И ПОТРЕБНОСТЬ В ПРИНЯТИИ .....	5
РАЗДЕЛ 2. СТРАХ ГОВОРИТЬ О СЕБЕ И ПОТРЕБНОСТЬ ДЕЛИТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ВНУТРИ .....	14
РАЗДЕЛ 3. СТРАХ СЕБЯ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ И ПОТРЕБНОСТЬ БЫТЬ ВИДИМЫМ .....	20
РАЗДЕЛ 4. СТРАХ ПОКАЗАТЬСЯ НЕ ЦЕННЫМ И ПОТРЕБНОСТЬ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫМ .....	25
РАЗДЕЛ 5. СТРАХ КОНТАКТА И ПОТРЕБНОСТЬ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ .....	30
РАЗДЕЛ 6. СТРАХ ОСТАТЬСЯ ОДНОМУ И ПОТРЕБНОСТЬ В СОВМЕСТНОСТИ .....	38
РАЗДЕЛ 7. СТРАХ БЫТЬ НЕПОНЯТЫМ И ПОТРЕБНОСТЬ В ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ .....	43
РАЗДЕЛ 8. КОНКУРЕНЦИЯ: СТРАХ ПРОИГРАТЬ И ПОТРЕБНОСТЬ ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ .....	48
РАЗДЕЛ 9. СТРАХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ПОТРЕБНОСТЬ С НЕЙ СПРАВЛЯТЬСЯ .....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	58

## Театр эмпатии: 49 упражнений для работы с подростками

### Введение

Сегодня, в 2024 году, связь театра и школы не вызывает сомнений. Театральная педагогика становится неотъемлемой частью образовательного процесса и выходит далеко за пределы профессионализации в сфере искусства, то есть направлена не на подготовку будущих артистов, а на комплексное развитие детей и подростков. Все больше учителей открывает для себя театральные практики и как способ проведения эффективных уроков по своим предметам, и как инструмент налаживания отношений в классе, и, конечно, как один из ведущих способов развития «мягких навыков»: коммуникации, эмпатии, творческого подхода к решению образовательных задач и к жизни вообще. Театр задействует художественный образ и контакт. Это сочетание расширяет границы мышления и позволяет больше понять про самого себя — для тех педагогов и классных руководителей, которые работают с подростками комплексно, задача дать опору и помочь исследовать свою личность становится одной из ключевых в образовательно-развивающем процессе.

Театральных упражнений существует великое множество, их можно подбирать по формальным критериям (удобство проведения, необходимые материалы) и по соответствию задаче педагога. В этом пособии мы решили сосредоточиться на том, как театральные упражнения могут помочь справиться с самыми распространенными подростковыми страхами и приблизить к удовлетворению ключевых потребностей, характерных для этого возраста. Вместе с Анастасией Киселевой, ведущей студий плейбек-театра для подростков, мы выбрали упражнения, направленные на работу со страхом ошибаться, умением рефлексировать и говорить о себе, потребностью быть видимыми, осознанием собственной ценности, готовностью вступать в контакт с другими, потребностью в совместности, здоровой конкуренцией и готовностью к неопределенности. Все, что мы предлагаем, опробовано на практике с младшими (11–13 лет) и старшими подростками (14–16 лет).

В этом материале вы можете обнаружить и упражнения, перекликающиеся с актерским тренингом, и упражнения, характерные для тренинга психологического, и специфические техники, взятые из практики плейбек-театра — импровизационного театра, придуманного Джонатаном Фоксом и Джо Салас, где зрители из зала рассказывают истории, а актеры тут же воплощают их на сцене, не уча, не воспитывая, не читая нотаций, а отражая как есть историю рассказчика, чтобы тот мог посмотреть на себя со стороны и что-то понять или просто еще раз прожить чувства, связанные с его историей, и

ощутить, как их разделили другие. Мы специально не говорим здесь постановке спектакля по написанной пьесе или документальному тексту и в принципе не подразумеваем итоговый показ/перформанс (хотя в студиях Анастасии Киселевой именно им завершается цикл занятий, да и в школьном театре это базовая практика — спектакль в конце учебного года). Этот материал не о том, как подготовить «творческий продукт» в результате последовательных встреч, а о том, какие элементы театральных практик можно провести на уроке/классном часе или встроить в неформальную встречу с подростками, чтобы помочь им раскрыться и стать ближе к себе. Именно поэтому пособие имеет в некотором роде калейдоскопическую структуру. Но можно использовать его и как последовательную систему для занятий в студии — конечно, с дополнениями и поправками под ваши задачи.

Наш опыт работы с подростками подсказывает, что при даже понимании основных возрастных особенностей и наличии методических рекомендаций важнейшим условием для проработки страхов и потребностей всё-таки является личность педагога — устойчивого эмпатичного взрослого, с которым можно и подурачиться, и поспорить, и поговорить о сокровенном, то есть выстроить объемный диалог. Этот человек вправе чего-то не знать, делать по-своему и привносить в занятия самого себя, выстраивая тем самым основу для сотворчества. Поэтому всех читателей этого пособия мы приглашаем к эксперименту: пробуйте, дополняйте предложенные нами упражнения, спорьте с нами в практике и придумывайте свое, находясь в диалоге с подростками. Тогда случится настоящая встреча человека с собой и с другим, к которой мы в итоге и стремимся через театр.

### **Принципы проведения занятий**

В процессе подготовки этого материала мы вывели несколько принципов, которые применяем на театральных занятиях. Они позволяют создать атмосферу доверия и безопасности, в которой подросткам легче проявляться. Какие-то из этих принципов могут показаться очевидными, но нам важно не оставлять их между строк, а сделать четкими и видимыми. Возможно, этот список пригодится в качестве чек-листа, по которому можно проверять себя. Разумеется, дополнять его тоже можно в зависимости от специфики ваших занятий.

- 1. Ведущий — старший среди равных.** Он участвует во всем, не остается в стороне, признает свои ошибки. Если упражнение проводится впервые, ведущий начинает его (первым вступает в игру). Позже такая позиция ведущего облегчает задачу рассказывать о себе. Подросткам не

страшно, они не отчитываются перед взрослым, а делятся в своем кругу и могут меньше подстраиваться под чужие ожидания.

2. **Безоценочность.** Ведущий не ждет правильного ответа, не поощряет одни предложения в сравнении с другими, а искренне наблюдает — и призывает участников к тому же. Под безоценочностью часто подразумевают «не ругать», но нам важно в принципе уйти от категорий «молодец/не молодец» и перевести подростков из характерной для школы сравнительной позиции в рефлексивную: что получилось, что откликнулось, почему, как еще хотелось бы попробовать. Безоценочный ведущий становится буфером, который через свою позицию узаконивает право на ошибку и в итоге задает образец такого створчества, в котором появляется разнообразие. Это помогает подросткам не бояться выражать себя и слышать других.
3. После упражнений рекомендуется **обсуждать чувства:** что было важно, сложно, вдохновляюще и т. д. Обсуждения нужны не для каждого упражнения, однако возможность для них должна быть — ведущий наблюдает за группой и предлагает обсуждения по необходимости.
4. **Участвуют все.** После упражнения можно поделиться впечатлениями, особенно если что-то было сложно или не понравилось, но наблюдать со стороны нельзя. Важно, чтобы каждый попробовал и получил возможность узнать новое о себе.
5. Не только упражнения и игры, но и **разговор о том, что актуально сейчас.** На встрече у подростков должна быть возможность обсудить важную для них тему (поговорить о дружбе, об отношениях с родителями или в классе и т. д.), но беседа практически никогда не идет первой, упражнения к ней подводят. В этом один из ключевых принципов театра: проживание через действие, а потом уже рефлексия.
6. **Получать удовольствие** от того, что мы делаем. Это касается и ведущего, и участников.
7. **Не критиковать других**, уходить от обвинения к тому, чтобы сделать вместе. В этом здорово помогает Я-высказывание, то есть говорение о себе и за себя: я не услышал, не понял, почувствовал так, хотел бы сделать иначе.
8. **Доверять себе.** Каждый из нас видит историю другого через себя и тем самым привносит в нее уникальность и художественную точность. Привить подросткам ценность собственной позиции и любопытство к позиции другого — задача, которую мы тоже решаем. В театре, особенно в его импровизационных формах, она проявляется наглядно и ярко.
9. **Можно! Пробуй!** Есть правила упражнений и плейбек-форм, но внутри заданной рамки можно пробовать разное. Это не только про театр, но и про человеческие отношения. Такой настрой как жизненный принцип помогает обнаруживать, какой ты, и быть собой.

## Раздел 1. Страх ошибаться и потребность в принятии

Дошкольники, развивающиеся нормотипично, чаще всего легко разговаривают, откликаются на вопросы, которые им задают, и сами не стесняются спрашивать и изобретать (вспомните знаменитую книгу Корнея Чуковского «От двух до пяти» со множеством примеров интуитивных словообразований и детских вопросов, помогающих детям осмысливать противоречивую реальность). Малыши не боятся сказать неверно, выглядеть глупыми или смешными. Однако в школе действительность меняется: возникают оценки, ответы четко делятся на правильные и неправильные, за одни ребенок получает похвалу, а за другие — критику или даже порицание. К средней школе ведущей деятельностью становится общение, и подросток стремится показаться таким, каким его настроены видеть окружающие. Нечетко высказал мысль, одноклассники засмеялись, учитель поддержал эмоционально негативную оценку, дети продолжили подтрунивать — и к подростку приклеилась социальная роль «недотепы». Точно так же возникают роли «шута», «задиры», «отличника» и другие. Подросток попадает в ловушку социальных ожиданий и одобрения сообщества, боится выйти из своей роли и даже внутри нее опасается сделать ошибку. Это касается как ответов на уроке — особенно по гуманитарным предметам, где дети стараются предположить, чего от них ждут, даже если правильного ответа как такового нет — так и общения вне учебы.

Чтобы высказать свое настоящее мнение или попробовать что-то неизвестное, требуется большая смелость и поддержка окружающих. Поэтому одна из первых задач педагога, работающего со страхом ошибки, — создать такую атмосферу, в которой не страшно сказать «глупость» и в принципе что угодно, в том числе непривычное для себя. Первое, о чем говорит на занятиях Анастасия Киселева: здесь никогда не бывает правильных или неправильных высказываний, мыслей, ответов. Есть ваше мнение. Кто-то может с ним соглашаться, а кто-то нет. Уже потом мы научимся принимать чужое мнение и адекватно к нему относиться; усвоим, что оно не про нас, а про того, кто говорит; его можно учесть, но необязательно менять под него себя.

Работа со страхом ошибки также предполагает, что мы позволяем себе ее совершить, а не делаем вид, что ничего не было. Мы говорим о том, что сделали не так. Хотели слепить пирожок, получилась лепешка, но и с лепешкой тоже можно жить. Здорово, когда упражнения, описанные ниже, проходят весело, со смехом — за счет этого возникает атмосфера принятия, и совершать ошибки уже не так страшно.

### «Ха-хо-ху», или Добрая самурайская игра

Участники (от 5 до 25 человек) стоят в кругу. У них есть три слога и три жеста:

- слог «ха» — руки сложены перед собой, ладони вместе. С таким звуком первый игрок указывает сложенными ладонями на кого-то из круга;
- слог «хо» — сложенные руки подняты над головой. Так реагирует тот, на кого направили «удар»;
- слог «ху» — сложенными ладонями делается «подсечка» вбок на уровне живота (без прикосновений друг к другу и без применения физической силы). Этот звук и жест принадлежит участникам справа и слева от того, на кого направлен «удар», причем они должны совершить действие одновременно.

Затем «поверженный самурай» ( тот, кто был вторым) запускает слог «ха» в любого другого участника, и цепочка повторяется. Играют в достаточно быстром темпе.

Иногда кто-то ошибается: говорит не тот слог или вовсе ничего не говорит, не делает синхронно, опаздывает. Порой «ху» говорят не те, то стоит рядом с участником, сказавшим «хо», а игроки через одного.

Можно проводить игру просто как физический разогрев или упражнение на внимание (даже на самом первом занятии, но через 10–15 минут, когда пройдет этап первого знакомства), а можно через нее работать со страхом ошибки. Мы предлагаем делать это так: тот, кто ошибся, не выбывает, а пробегает внутри круга, в то время как остальные аплодируют ему и кричат «*Имя, молодец!*» Важно, чтобы аплодисменты были поддерживающими, и задача ведущего здесь — создать дружелюбную атмосферу. Ведущий может сказать, что мы поддерживаем смелость человека признать ошибку, потому что все могут ошибаться, а бежать под аплодисменты классно. Бегущий в кругу может насладиться аплодисментами и вобрать их в себя, как мощный заряд.

Когда игра для группы новая и первый участник выходит в круг для пробежки, он, как правило, чувствует себя очень неловко: мало того что ошибся, так еще и выходишь в центр, а тебе что-то кричат. Но чем больше проходит таких кругов, тем легче подростки включаются. Да, они обычно играют честно, но в случае ошибки уже знают, чего ожидать, и хотят получить аплодисменты, хотят, чтобы им кричали, что они молодцы. Бегущий в кругу стремится напитаться тем, что его, совершившего ошибку, сейчас поддерживают и принимают. И он тоже готов принять и услышать, что вообще-то он молодец.

### «Нос, пол, потолок»

В этой игре каждый может сделать ошибку и признать это.

Участники стоят в кругу.

Сначала все повторяют за ведущим необходимые действия:

- при слове «нос» прикасаются пальцем к своему носу,
- при слове «пол» поворачивают закрытую ладонь большим пальцем вниз, как древнеримский император на арене,
- при слове «потолок» поднимают руку вверх.

Затем ведущий начинает вразнобой называть слова и делать соответствующие жесты. Скорость нарастает, и задача участников — не сбиться.

После этого ведущий специально всех запутывает: говорит одно, а показывает другое. Участники должны делать именно то, что он говорит.

Когда проходит раунд из пяти заходов, ведущий предлагает участникам, если они ошибаются, переходить на другую сторону круга и продолжать играть. Здесь за участниками специально никто не следит (в отличие от игры «Ха-хоХу», описанной выше), признание ошибки остается на их ответственности. Игра требует некоторой честности: открыто признаться в том, что ошибся, пройти через круг и заявить всем, что не справился с задачей. Круг никак не реагирует на переходы (опять же, в отличие от «Ха-хоХу»), игра просто продолжается. Обычно путаются все или почти все.

После этой игры будет здорово собрать небольшую обратную связь: насколько было комфортно или некомфортно переходить на другую сторону круга? Сложно было это делать или нет, страшно или нет? Было ли желание не пойти, когда ошибся? (Важно: мы не спрашиваем, кто не пошел, а говорим именно о внутренних ощущениях. Если участники захотят, они поделятся сами.) Сравнивали ли себя с другими: у них получается, а у меня нет, и наоборот?

Эти вопросы — хороший заход на разговор о том, что невероятно важно в подростковом возрасте: насколько нам важна оценка других людей и как она влияет на наши выборы.

### Социометрический разогрев

Социометрия — понятие из социальной психологии. Изначально это метод исследования, с помощью которого можно измерить отношения в группе (люди обозначают на листках разные степени дистанции/близости с тем или иным

участником группы, а потом подсчитывается количество взаимных симпатий). Позже метод стал еще более наглядным и перешел в тренинг: и психологи-социодраматисты, и театральные педагоги стали предлагать участникам размещаться в пространстве по степени согласия с тем или иным утверждением и обнаруживать, какие тезисы находят отклик. На социометрическом принципе даже строятся некоторые спектакли театра горожан: от знаменитого «100% City» театрального проекта Rimini Protokol, поставленного в разных городах мира с репрезентативной выборкой жителей каждого города, до, например, недавнего спектакля «Педсовет» театра «МОН» в Казани и Санкт-Петербурге, где на сцену выходят действительные школьные учителя.

Упражнения из категории социометрических можно проводить как на первых встречах, когда нужно познакомить друг с другом участников группы и создать у них представление, с кем именно предстоит в дальнейшем взаимодействовать, какие у них интересы и пристрастия, так и в дальнейшем, чтобы участники узнали друг о друге что-то новое, в том числе более глубокое, чем любимая еда или досуг. Мы предлагаем подобное упражнение в этом блоке, потому что, как уже писали выше, страх ошибки снижается, когда создается атмосфера принятия.

Вариант упражнения для первых встреч: участники свободно перемещаются по пространству и в случайном порядке (можно, например, ввести правило, когда один останавливается, поднимает руку и говорит) заявляют что-то, что им не/нравится. Например, «я люблю мороженое» или «я не люблю делать уроки». За спиной сказавшего встают те, кто согласен с его тезисом и может отнести его к себе. Фразы могут быть абсолютно из разных сфер. Ведущий участвует в упражнении (см. первый принцип проведения занятий) и, когда необходимо, перенаправляет плоскости высказываний. Если участники «засели» на учебе или еде, ведущий может расширить пространство интересов и тем самым дать участникам возможность узнать друг о друге больше. Кстати, такое упражнение позже помогает рассказывать о себе истории — с этой задачей мы встречаемся, когда применяем на занятиях техники плейбек-театра.

Чтобы с первых шагов углубить диалог и направить участников к рефлексии, ведущий может обращать доброжелательное внимание на тех, кто не присоединяется, и по возможности аккуратно спрашивать их: «А ты действительно это не любишь? Ты это пробовал? Откуда ты предпочитаешь получать информацию, если тебе не нравятся видеоролики/книги? Ты не катаяешься на велосипеде, потому что тебе не нравится спорт?» и т. д. Важно задавать чуть больше вопросов, чтобы те, кто не попал в общую массу, не остался без внимания и почувствовал, что с ним выстраивается контакт, даже

если поначалу он опасается отвечать и говорит односложно. В ходе заинтересованного расспрашивания участники группы — и те, к кому обратился ведущий, и остальные — чувствуют неформальный интерес к себе и своей позиции.

В ходе этого упражнения нам неважно, говорит подросток правду о себе или нет. Кто-то может прикрываться маской, стремиться слиться с толпой (даже если терпеть не может макароны, присоединится к большинству, которое их любит) или провоцировать. Задача ведущего не «ловить за руку», а наблюдать и следить, чтобы каждый хотя бы раз что-то сказал. Ведущий может вбросить: «Петя, а ты что любишь?». Тех, кому трудно говорить, можно замечать и в дальнейшем придумывать для них дополнительные способы раскрыться, рассказать что-то о себе.

Возможность сказать и посмотреть, как соотнесутся с тобой другие, создает позицию исследовательского интереса, особенно если возникновение различий нормализовано. Ведущий в этом упражнении поддерживает тезисы, которые не вызвали отклика у группы, не только вопросами и доброжелательной заинтересованностью, но и позицией «да, так тоже бывает». Мы наблюдали случай, когда к ребенку, который любит смотреть ужастики, никто не присоединился, но из его интереса выросло любопытное обсуждение, что в этом нравится. Еще мы видели, как подросток остался в стороне, когда прозвучала фраза «я люблю гулять» — и после вопроса ведущего объяснил, что предпочитает проводить время один и/или за компом, и тогда ему никто не нужен. Высказывание и поддержка ведущего (в формате «да, есть люди, которые устают от общения») расширило норму в общем поле группы.

#### «Поменяйтесь местами те, кто...»

На более поздних этапах существования группы мы предлагаем проводить известную игру «Поменяйтесь местами те, кто». Все сидят в кругу на стульях, стульев на один меньше, чем участников. Один стоит в центре и говорит: «Поменяйтесь местами те... у кого [на ногах кроссовки]; кто любит/не любит [слушать рок]; кто боится [высоты]; кто чувствует [одиночество] и т. п.». Все, кто относит к себе высказывание, должны пересесть на другой стул, желательно не рядом с собой. Говоривший должен успеть занять свободное место, а в центре круга остается новый человек — и звучит новый тезис. Вы можете знать эту игру в формате «Кто так же, как я», но мы предлагаем использовать более нейтральное «поменяйтесь местами», чтобы дать участникам возможность не говорить о себе напрямую. В нашей практике мы наблюдали углубление этой игры: если поначалу дети, особенно младшие

подростки, догадываются произнести максимально обобщенный тезис, чтобы гарантированно занять место, то со временем они начинают говорить о том, что действительно их волнует, и в формате игры делиться переживаниями.

Мы предлагаем не проводить игру в качестве разогрева, а присоединить ее к беседе на актуальную для подростков тему. Можно поговорить о дружбе, об отношениях со взрослыми, обсудить, какие вопросы возникают, или предложить конкретное направление беседы: например, кто что переживает, когда ссорится с другом. Конечно, темы идут от группы, ведущий может про наблюдать, что сейчас важно участникам, и предложить обсудить это. После разговора как раз появляется желание подвигаться, и игра выполняет сразу две функции: помогает сбросить физическое напряжение и дает возможность задать вопросы/обозначить свое состояние по отношению к теме. У подростков в голове море непоняток, как всё устроено, почему так происходит, почему так происходит со мной, а как вообще нужно, а почему так нельзя. И игра даёт возможность откликнуться на разговор. Ведущий, конечно, замечает, какие отклики возникают в группе.

Особенно интересно предлагать эту игру в контексте страхов. Правда, могут возникать такие ситуации, когда участник высказался о страхе (например, боится плавать), а местами никто не поменялся. Тогда ведущий может выказать осторожный интерес: учился ли подросток плавать или нет, что у него связано с водой... Из вопросов может родиться история, которой подросток захочет поделиться и, может быть, даже увидеть на сцене (это возможно, если группа уже освоила одну-две формы плейбек-театра и готова «вернуть историю рассказчику» (play the story back), отразив ее через себя).

### **Совместная декламация**

#### **Декламация по кругу**

Участники стоят в кругу, у каждого в руках листочек с распечатанным стихотворением (например, можно взять «44 веселых чиж» Даниила Хармса — ритмичный и отчасти даже скороговорочный, а еще достаточно длинный текст). Каждый читает по строчке по очереди. Первый круг мы просто ловим настроение стихотворения, на следующих можно давать дополнительные задачи: например, читать как детективную историю. Оттого, что задача не совпадает с изначальным настроем стихотворения, получается смешнее, а заодно развивается воображение и навык театрального осмыслиния текста. Этот вариант упражнения можно предлагать, чтобы подростки тренировались говорить вслух и не боялись выглядеть глупо.

## Декламация + внимание

Берется стихотворение, которое знают наизусть все участники группы — например, начало «У Лукоморья дуб зеленый», до строки о русалке (а можно подобрать что-то не из школьной программы, а, например, знакомую всем песню, только произносить ее слова без музыки). Подростки перемещаются по пространству в свободном движении (не по кругу!) и читают стихотворение:

- одновременно, чтобы слышать друг друга и звучать как единый голос;
- передавая друг другу по строчке или даже по слову, встречаясь глазами и перекидывая мяч.

Если мяч падает, декламация начинается сначала. Важно: мяч должен побывать у каждого хотя бы раз.

Во время выполнения этих задач часто возникают ошибки: в первом случае кто-то выбивается из ритма, не успевает или опережает, и важно, чтобы группа нашла способ сонастроиться; во втором случае подростки часто пропускают момент контакта, кидают мяч и слова, не поймав ответный взгляд. Обе эти задачи предполагают «работу над ошибками» следующего уровня: не просто принять всё, что говорит и делает другой, а найти способ исправить ошибку, сделать вместе, отнесясь с терпением и пониманием к проявлениям другого. Теперь важно не только самому сказать, но и сделать так, чтобы тебя услышали, поняли, кому адресовано твоё целенаправленное высказывание. По сути, поле принятия создается здесь уже не ведущим, а участниками, и успешное выполнение совместной задачи закрепляет результат: мы справились, несмотря на то, в каком разном темпе существуем.

После упражнения можно провести несложное обсуждение: поймал — не поймал и что почувствовал, когда не поймал? когда кинул и промахнулся, как тебе было? как относишься к тому, когда у тебя что-то не получается? как воспринимаешь, если что-то не получается у группы?

## Плейбек-форма «Пары»

Вот мы и добрались до плейбек-театра, который является важной частью нашего подхода к работе с подростками через театральные упражнения. Напомним: плейбек — это театр, в котором зрители рассказывают истории о себе, а актеры, обычно четверо, импровизационно воплощают их на сцене. Импровизация, конечно, не подготовлена, но некоторые рамки есть: во-первых, исполнители привыкли работать в команде, настраиваться друг на друга и слушать истории не только ушами, но и чувствами; во-вторых, существуют определенные формы, которые подходят под тот или иной тип историй. По одной из таких форм будет приведено практически в каждом разделе этого

пособия. Мы не ставили перед собой задачу охватить их все, тем более что форм несколько сотен, и всё время изобретаются новые; мы хотели показать, как техники одного из социотеатральных направлений могут пригодиться в работе с определенными страхами и потребностями подростков, и формы плейбек-театра кажутся нам здесь очень уместными.

Любая плейбек-форма — это некое правило игры, известное исполнителям. Когда ведущий говорит, как именно мы сыграем эту историю, и называет форму, люди на сцене уже знают, что делать, как встать, нужно ли будет говорить или двигаться, действовать по очереди или синхронно. Это некий код, который мы по мере возможности постараемся здесь описать.

Форма «Пары» уместна, когда идет разговор о внутренних противоречиях или сомнениях. Например, я терпеть не могу мыть посуду, но люблю маму, поэтому делаю это для нее. Или мне вообще неохота ходить в школу, но я знаю, что мне нужно будет учиться дальше — тому, что мне действительно интересно. Или вот: познакомился с людьми, вроде бы они мне симпатичны и хочется дружить, но есть причины, по которым кажется, что дружить не получится. Или есть человек, который нравится, но подойти тревожно. Никаких героев, кроме противоречивых чувств рассказчика, в этой форме нет. Страх ошибиться может стать одной из ее сторон, а может остаться темой для проработки через совместность и принятие партнера.

Выглядит форма так: на сцене четыре человека, двое и двое. Левая от зрителя пара стоит спиной к спине. Она отражает противостояние, но при этом не играет внутренний диалог — все аргументы обращены к зрителю. Левая пара вступает первой и крутится, обращая к залу то одну свою сторону, то другую. «Передний» участник сказал пару фраз, и «задний» его развернул, сам становясь на его место, чтобы высказать свое. Такая «вертушка» происходит дважды, внутри пары даже на физическом уровне есть динамика конфликта. Это как бы два внутренних голоса, стремящихся завладеть вниманием хозяина. Например:

- (1) — Я хочу туда пойти!
- (2) — Мне очень страшно...
- (1) — Я всё равно пойду, докажу всем!
- (2) — Что обо мне подумают, если пойду?

После двух появлений каждого голоса левая пара поворачивается боком к зрителю и в таком положении дает еще одну-две реплики, затем замирает.

Затем вступает правая пара — эти люди стоят в другой конфигурации: плотно друг за другом. Их задача, скорее, отразить сомнения, возникающие во внутреннем конфликте. Им чуть сложнее, ведь нужно найти нечто новое, что еще не было сказано и сыграно предыдущей парой, добавить образы и метафоры. Начинает говорить тот, кто стоит ближе к зрителю, а второй как бы вылезает из-за его спины.

Например:

- (3) — У меня ничего не получится, у меня никогда ничего не получается.
- (4) — Я пойду и всем понравлюсь, меня же не просто так пригласили.
- (3) — Всегда всё заканчивается катастрофой. Не стоит даже и начинать.
- (4) — Хоть раз в жизни это может не закончиться катастрофой!

Здесь реплики могут звучать одновременно, как бы перебивая друг друга. После двух-трех итераций вторая пара замирает.

Задача пар — показать разные грани внутреннего конфликта. За счет того, что пар две, на сцене возникает действительно объемная история. Впрочем, форма «Пары» может существовать и в качестве упражнения, не быть основанной на личной истории — и всё равно давать объем. Например, дайте подросткам задание сыграть в этой форме внутренний конфликт яичницы, которая и стремится, и не хочет быть съеденной. Или футбольного мяча, который жаждет остаться красивым и новым, но чувствует свое предназначение в том, чтобы его пинали. Уже после подобных упражнений можно применять форму к личным историям.

## Раздел 2. Страх говорить о себе и потребность делиться тем, что внутри

Порой поделиться тем, что у тебя на душе, — это как оказаться обнаженным. В нашем мире уязвимость уже не так табуирована, как раньше, но все еще находится в зоне риска. Подростки часто думают: если я раскрою свою уязвимость, другие будут знать мои слабые места, и я окажусь в небезопасности. Или еще страшнее: мои хорошие качества могут стать уязвимостью, если ими захотят воспользоваться. Некоторые подростки выросли в парадигме «ты всё делаешь неправильно», другие — в неконкретном «ты хороший и молодец, что бы ни делал» (но в чем именно?). Как тут узнать, какой ты на самом деле? Только через отражение в других людях, через искреннее общение со сверстниками. Это страшно и одновременно очень желанно: говорить о себе и быть услышанным.

### Упражнение с картами «Диксит»

Карты из настольной игры «Диксит» (и похожего на нее «Имаджинариума») можно использовать в качестве метафорических инструментов, которые помогают подросткам говорить о себе, о том, что они чувствуют и рефлексируют. Это разогревочный инструмент, в первую очередь он задействующий воображение и мышление, а не физическое тело.

Карты раскладываются по помещению или на столе вверх рубашкой, в закрытую (вариант 1, уместный, если мы параллельно хотим приучить подростков справляться с неопределенностью) или вниз рубашкой, в открытую (вариант 2, уместный, если мы хотим сделать акцент на свободном и осознанном выборе). Каждый участник группы вытягивает наугад или выбирает карту, затем рассматривает картинку и отвечает на вопрос: «В чем это про тебя?» Ответами подростки делятся в парах/тройках/малых группах/общем кругу, показывая свои карты.

В начале подобные упражнения выполняются «в лоб». Например, подросток видит картинку с растекшимися часами и говорит, что не умеет контролировать время. Первые шаги поддерживаются ведущим безоговорочно, все ответы принимаются. Однако в упражнениях с картинками-образами важно не просто говорить что угодно, но и копать чуть больше внутрь себя. Разумеется, насколько есть готовность рефлексировать и доверие ведущему/группе, чтобы делиться. Со временем ведущий может предложить подростку заглянуть глубже, подумать неочевиднее, и часто это получается. Например, однажды

*Пособие создано командой Центра толерантности Еврейского музея при поддержке программы «Музей без границ» Фонда Потанина*

младший подросток, вытащив картинку с красками, сказал не «я хорошо рисую», а «я умею не печалиться, когда всё плохо, нахожу внутри себя что-то, что помогает раскрасить мир». Иногда участники просят время подумать, и крайне важно возвращаться к разговору и узнавать, что они готовы рассказать о себе через картинку сегодня. Как всегда, ведущий участвует в упражнении наравне с группой и особенно в начале первым рассказывает, почему выпавшая ему карточка про него.

Можно работать и с другими картами, метафорическими колодами, созданными под определенную тематику. Например, существует колода «Ресурсы и силы», и при ее использовании ведущий может задать вопрос, какие качества/способности позволяют мне справляться с трудностями. Набор карточек можно создать и самостоятельно: из цветов, дорог, природных явлений и даже видов транспорта. В идеале, конечно, карточки должны быть многоразовыми, цветными и приятными на ощупь. Однако начинать лучше все-таки с ассоциативно-сюжетных картинок, в которых разные объекты могут зацепить внимание, за счет чего создается пространство образа. Карты типа «Диксит» помогают уйти от ассоциативных цепочек, построенных на логике вроде «дерево одиноко стоит на обочине = я чувствую одиночество», и заставляют воображение работать, а вместе с тем и больше рефлексировать себя.

#### Надпись на футболке «Что я хочу сейчас заявить миру»

Это простое упражнение можно предлагать как в самом начале учебного года, так и к его концу. А можно даже дважды — чтобы сравнить. По глубине надписи может быть понятно, как изменилась готовность подростка раскрываться и говорить о себе, причем самому подростку может быть интересно это исследовать.

Чтобы провести упражнение, понадобятся листы бумаги А4, разноцветные фломастеры и карандаши (а еще можно восковые мелки, чтобы в доступе была разная текстура). Каждый участник создает и записывает фразу/слоган, который хотел бы разместить футболке, чтобы после ее носить. По сути, это посыл человека миру: что мне хотелось бы, чтобы люди знали и понимали обо мне. В начале встреч может получиться нечто вроде «Дайте мне поспать» или «Отстаньте, я знаю всё сам». В конце вполне вероятно обнаружить философские послания миру.

Эти надписи по возможности располагаются в пространстве, а если есть ресурсы — действительно печатаются на футболках. Каждый может прокомментировать свою надпись и выбрать ей место.

«Если бы я был дорогой/птицей/растением/песней...»

Это упражнение подробно описано в книге Клауса Фопеля «Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения», однако нам интересно применить его к театральному занятию и представить в виде маленького моноэтюда. Начинается упражнение как в классическом варианте: каждому участнику дается список предложений, которые нужно продолжить:

- Если бы я был.а дорогой...
- Если бы я был.а птицей...
- Если бы я был.а растением...
- Если бы я был.а песней...
- Если бы я был.а временем года...
- Если бы я был.а зданием...

Исходный список К. Фопеля мы предлагаем сократить примерно наполовину, по выбору ведущего.

Свои ответы подростки записывают от руки на листке бумаги (удобнее — на заранее заготовленном шаблоне, а от руки писать важно, чтобы чувствовать тело). Желательно продолжить фразу с ответом на вопрос «почему». Например, «если бы я была птицей, то синичкой, потому что чувствовала бы себя маленьким желтым солнышком». Или «если бы я был дорогой, то автострадой, и меня доставало бы бесконечное движение, но, с другой стороны, я чувствовал бы удовлетворение оттого, что кому-то нужен». Или «если бы я был цветком, то розой: она очень красавая, но шипами готова защищать свою красоту». Войти в образ и через него рассказать о себе в чем-то ценнее, чем просто поделиться каким-то фактом из собственной жизни. Образ дает выход на ценности — помогает ответить на вопрос, что для меня действительно важно, каким представляю себя в мире, как мир на меня реагирует, как я это чувствую и каким могу быть.

Затем каждый участник показывает мини-этюд по одному из пунктов, который он выбрал. Это может быть рассказ или пластическая сцена, можно использовать разноцветные ткани, а можно выйти перед всеми, повернуться спиной и рассказать. Ведущий поддерживает любые находки и варианты презентации, но время на этюд ограничено — не больше минуты. Ведущий и группа в конце могут задавать вопросы: правильно ли поняли и увидели/услышали, что, например, подросток хотел бы быть воробушком, хотел бы активности? Или получает удовольствие от того, что он как орел, и у него есть свобода летать?

В этом упражнении подростки учатся показывать состояния, переживания, чувства, настроения через работу с пластикой, цветом и голосом. Это и

актерский тренинг, и, что даже важнее в наших занятиях, шаг к диалогу и взаимопониманию: как считывают то, что я показываю? Совпадает ли то, что я хочу донести, с тем, как меня понимают? И, главное, как я могу быть точнее в том, чтобы показать именно то, что хотелось? И ведущий, и группа могут поделиться своим видением не в критической форме, и каждый участник гарантированно будет уведен и услышен.

*Важно: это упражнение непросто проводить, если у группы совсем не было хотя бы минимальной театральной подготовки. Как минимум потому, что надо объяснить, а лучше дать прожить, что такое этюд. На наших занятиях это вводится постепенно: понимание театра как погружение в состояние и передачу его через тело и голос, а не как «изображение». Например, во время разминок ведущий предлагает свободно ходить по пространству и задает ситуации трансформации: а теперь вы увидели осенний лист — что вы чувствуете, как вам внутри? Не падайте на землю буквально, попробуйте почувствовать, что ощущает лист, когда отмирает и должен лететь? Это полет свободы или полет печали? А теперь вы распускающийся листочек, ваша жизнь только началась — какой вы? Через подобные упражнения подростки постигают основы того, что мы назвали театром эмпатии. Они учатся не изображать и играть, а чувствовать тонко, проникать в состояния других и передавать их через себя.*

### Монолог от лица предмета

Это упражнение-экспромт, которое параллельно с говорением о себе развивает навык импровизации и спонтанности. В отличие от предыдущего упражнения, где подростки делают этюды о себе через детально продуманный и порожденный изнутри образ, здесь предлагаемые обстоятельства достаются им случайно, а их задача — создать монолог. Конечно, в итоге он тоже будет связан с тем, какие они и как себя ощущают.

Каждый подросток вытягивает карточку с простым названием предмета (например, мяч или дверь). Ведущий объясняет: когда вы вытянули карточку, представьте себе в деталях, что за предмет вам достался. Это не просто мяч, а баскетбольный мяч на витрине или разорванный старый мяч, который недавно выбросили.. Какая у него судьба? Не рассказывая об этих обстоятельствах другим участникам, произнесите монолог от лица этого предмета, станьте этим предметом и поговорите с нами.

Монолог длится не больше минуты. После этого группа должна угадать, что за предмет достался говорящему и в какие обстоятельства он попал. Здесь

подросток может дать волю фантазии, а ведущему вовсе не обязательно относиться к упражнению как к проективной методике. Можно только параллельно замечать, какие детали для подростка важны и что в монологе от лица предмета подводит его к рассказу о себе.

### Плейбек-форма «Коридоры»

Эту форму выбирают, когда в истории много ярких, колоритных действующих лиц, но нет развития главного героя и сюжета как такового (если они есть, лучше подойдет форма «Эпизоды», которая описана ниже в разделе 7). То есть для «Коридоров» как раз характерен рассказ о себе, пусть даже без глубокого погружения в личные детали. Представим историю, которая возникла на одном из наших занятий: девочка поделилась, как праздновали ее день рождения, она долго собирала друзей, хотела большого праздника, и мама купила свечи для торта, но когда именинница стала задувать — они оказались самовоспламеняющимися и никак не гасли. Девочка испугалась, мама расстроилась, друзья посмеялись, собака утащила кусок торта. В форме «Коридоры» эта история игралась бы так: исполнители встали бы на сцене шеренгой и без хронологии, в произвольном порядке выходили бы вперед, принимая на себя роль того или иного участника истории и отыгрывая минифрагмент, мини-монолог, отражающий состояние одного из действующих лиц в одной-двух фразах. Актер делает несколько шагов вперед, произнося эти фразы, и тут же отходит назад, а за ним сразу выходит кто-то другой. Здесь можно занять роль и расстроенной мамы («Ну как же так? Я хотела, как лучше...»), и нахальной свечки, которая не хочет гаснуть («А я всё равно здесь!»), и хитрой собаки, которая воспользовалась ситуацией («Мой день рождения не праздновали, так я устрою себе праздник... Но лучше бы, конечно, мясной торт»)... Героев много, и выходить можно не по одному разу. Форма предполагает динамику и некоторую осколочность образов, из которых складывается цельная картина.

Многое приходится считывать из эмоционального состояния рассказчика. Придумывать героев, которых не было в истории, в плейбек-театре мы не можем, но вот предполагать, а еще вернее, чувствовать, как и почему ощущал себя каждый из них — это необходимое условие существования на сцене. И если подростку удается проникнуть в одно, другое, третье состояние героя, подключиться к каждому из них эмпатически, то и о себе он однажды сможет рассказать так, чтобы его почувствовали другие.

Эту форму мы предлагаем осваивать одной из первых. Она не самая простая технически и относится к категории длинных (еще бывают короткие и средние), но дает возможность «зайти» в плейбек именно через актерское

перевоплощение, чувствование разных персонажей, выбрать себе созвучного героя — и с меньшей вероятностью задеть рассказчика, который поведал не только о себе.

Прежде чем играть истории в форме «Коридоры», мы предлагаем подросткам объединиться в пары и рассказать друг другу истории на заданную тему. Это гарантирует, что рассказ будет услышан, даже если потом в группе сыграют не все. Еще одно условие, при котором развивается умение говорить о себе, — это наличие внимательного эмпатичного слушателя. Ему можно рассказать историю разной степени откровенности, даже не самую личную, и быть уверенным, что тебя услышат.

### Раздел 3. Страх себя демонстрировать и потребность быть видимым

Подростковый возраст манифестирует желание почувствовать свою индивидуальность и заявить о ней. Из коллектива, массы, чувства «все вместе» у подростка вырастает понимание своих особенностей, и становится очень важно, чтобы о них знали. Но при этом часто возникает страх отвержения: примут ли его таким, какой он есть? Под видимостью мы имеем в виду не внешние проявления, хотя у подростков индивидуальность часто выражается в подборе одежды, аксессуаров, цвете волос и иных формах публичности (например, способе ведения соцсетей). Мы, скорее, говорим о том, как подросток может проявлять свое видение мира в коммуникации, в чем его ценностная и поведенческая уникальность. Мы понимаем, что индивидуальность чаще всего выражается в поступках, и наблюдаем за этим на занятиях, по необходимости давая поддерживающую обратную связь. Делая фокус на работе с проявлением себя, мы приглашаем подростка не просто рассказывать любые истории, пользуясь формирующимся навыком говорения, а делиться именно тем, что отражает его жизненные выборы и открытия о себе. Например, можно спросить участников, поступали ли они неожиданным для себя образом или делали ли то, чего другие не ждали от них. Или могли бы они совершить такой хороший поступок, который показался бы их компании смешным или детским. Подростки на наших занятиях вспоминали подобранную во дворе кошку, утешение малыша, решение не дружить с девочкой, которая не позвала на день рождения... Эти истории не повисают в воздухе и не превращаются в повод для сторонней оценки — помимо того, что в поле группы возникает разрешение быть собой, причем быть по-разному, они становятся материалом для театрального тренинга или разбора плейбек-формы. Так театр создает дополнительную возможность для проявления себя: через образы, воплощаемые на сцене, и через переживание образов и историй других.

#### «Моя звезда»

Упражнение посвящено сильным качествам подростков и часто становится для них вызовом. Мы рекомендуем давать это упражнение в начале занятий, потому что в нем делается акцент именно на сильных качествах, а это поддерживает атмосферу принятия себя и других.

Сначала ведущий предлагает каждому участнику представить себя звездой (в значении космического объекта, а не популярной персоны). Он говорит: «Вы

*Пособие создано командой Центра толерантности Еврейского музея при поддержке программы «Музей без границ» Фонда Потанина*

звезда. Вы светитесь на небосклоне. Светится каждый и каждая. Какой у вас свет? Теплый, мягкий и легкий? А может быть, сильный и яркий, который стремится дотянуться во все уголки космоса? Какого цвета ваши лучи? И сколько их?». Когда телесная сонастройка с образом произошла, участники рисуют свою звезду на бумаге. Мы предлагаем выбрать цвет и его насыщенность, определить фон (темный или светлый), посчитать количество лучей. Важно, чтобы участники, особенно младшие подростки, рисовали не пятиконечную звезду, которую обычно умеют, а такую, какую представили. Лучей может быть три, а может быть восемь (или сколько захочется), одни могут быть короткие, другие длинные, они могут широко излучать свет или почти его не давать.

Затем на каждом луче звезды подросток пишет по одному своему сильному качеству. Сколько лучей получилось, столько и пишет. Важно подсказать подросткам, что качество не равно способность или навык. Например, «я хорошо считаю» — это навык, не подходит. А «я хороший друг/умею дружить» — скорее, качество.

В финале упражнения мы предлагаем нечто вроде легкой медитации. Ведущий просит подростков снова представить себя звездами и почувствовать: вот звезда родилась. Она живет где-то в пространстве — где именно? Есть ли вокруг другие, далеко или близко? Чего она хочет, что ей нужно? Для чего она пришла в мир?

Эта медитация — подготовка к плейбек-этюду, который мы рассмотрим ниже.

### Плейбек-форма «Нarrатив V»

На сцене находятся несколько участников — четыре, как обычно в плейбек-театре, или пять, если в группе много участников. Они стоят ромбом (четверо) или клином острием к зрителю (пятеро). Тот, кто впереди, солирует — рассказывает небольшую историю, повествуя от первого лица. Мы предлагаем соединить эту форму с предыдущим упражнением и говорить от имени звезды. Важно не уходить в повествование, а строить рассказ из отдельных коротких фраз. Например: «Сначала ничего не было. Потом появился маленький огонек. Я пришел, встречайте меня. <...> Не подходите близко. Я очень боюсь, что вы меня сместьте или задуете». Конечно, это только пример, нарратив у каждого свой, но короткие фразы задают ритм, благодаря которому на сцене возникает ритуальный эффект, а актерам проще удержаться в едином поле истории. Также важно, чтобы солист соединял текст и движения. Остальные участники формы повторяют заданные жесты, позы и иногда звуки по 3–4 раза, поддерживая ритм. Исполнителям важно синхронизироваться с солистом, войти в его состояние, считать его телесную скорость, а главное — эмоции, с

которыми он говорит. И не просто повторять движения и слова, а проживать их вместе. Тем самым они усиливают историю о пути и предназначении звезды, а через это подтверждают самость и уникальность рассказчика.

Тот, кто рассказывает историю, никуда не спешит. Он говорит фразу («Я родилась» / «Я здесь» / «Не подходите»), которую можно подхватить, делает жест — и дает себе возможность пожить в ощущении отраженного звука, движения, чувства. За счет неторопливости и ритмичности форма на сцене выглядит красиво и глубоко, а солист проживает свою историю через партнерское воплощение.

Используя плейбек-форму как упражнение, мы предлагаем всем подросткам по очереди посолировать в нарративах своих звезд. На это может уйти целое занятие, но каждый будет уведен и услышан.

### «Мое индейское имя»

Ведущий предлагает участникам представить себе индейское племя, где каждому дают имя, соответствующее его ярким проявлениям и качествам личности. А затем задает вопрос: какое бы имя каждый участник дал сам себе, если бы прямо сейчас оказался в этом племени и нужно было представиться согласно его традициям? Так, чтобы совершенно незнакомые люди сразу что-то про него поняли.

Участники придумывают себе имена. Можно дать несколько традиционных примеров, таких как Острый глаз или Неуловимый Джо, или пойти от ощущения аудитории: дать что-то более глубокое и образное (например, Чуткое ухо = внимательно слушающий других человек) или что-то саркастичное (Совиные глаза = человек, который постоянно не высыпается). Обычно подростки довольно легко изобретают себе имена, причем в отличие от «Моей звезды» они могут говорить не только о сильных качествах, но и подсмеиваться над собой. Ведущему важно следить, чтобы имена все равно звучали бережно и не причиняли боль, даже если подсвечивают не самые приятные подростку качества, а также чтобы каждый придумал себе имя самостоятельно, без подсказок — дабы оградить подростка от внешней оценки и поставить его в сильную позицию, авторскую по отношению к себе самому.

Когда имя придумано, можно нарисовать к нему символ и затем отыграть в «Нарративе V» (описан выше), чтобы заодно повторить плейбек-форму. А можно просто поделиться своими именами и рисунками в кругу. Ведущий отслеживает, какие имена преобладают, они больше про уязвимость (тогда можно предположить, что в группе возникла достаточная степень доверия) или

про желание выделиться (тогда стоит поработать и над совместностью, и над тем, чтобы у каждого было пространство видимости).

Если ведущий замечает, что индейские имена говорят о внутренних процессах и качествах, которые мешают подросткам жить и проявляться, это может стать темой для следующего разговора или упражнения, например этюд о трансформации. Можно предложить подросткам подумать, какое индейское имя у них сейчас, а какое бы они хотели, затем выйти на сцену и сыграть соло-этюд о том, как одно имя превращается в другое. Момент трансформации должен быть четко виден и отделен паузой, звуком или интенсивностью движения. Ведущий может подсказать, как это сделать, или дать подростку возможность найти свой сценический ход — в первую очередь, конечно, через смену внутреннего переживания, которая потом уже воплощается в конкретном действии.

### «Росток»

Это упражнение можно предложить, когда в группе уже сложилась атмосфера доверия друг другу и ведущему, поскольку оно связано с переживанием и рефлексией довольно личных процессов. На последовательных занятиях, которые проводим мы, оно уместно во второй половине учебного года.

Ведущий предлагает участникам распределиться по пространству и занять в нем удобное положение. Можно встать, сесть или лечь так, как хочется. Затем каждый участник представляет себя зернышком некоего растения, которое посадили в землю. Важно почувствовать, каково мне быть зернышком, как я ощущаю себя внутри земли, что комфортно, а что нет, какая вокруг земля — сухая, или чернозем, или вода в целом есть, но мне ее недостаточно... Ведущий управляет процессом, как медитацией, давая участникам возможность представить ответы на все вопросы и ощутить их телесно. Группа ничего не говорит, каждый проживает процесс наедине с собой. Затем ведущий предлагает представить, как из зернышка начинает пробиваться зеленый росток. Как он проходит? Сложно ему или нет, хочется ли вырастать или лучше остаться в земле? Преодоление границы между землей и воздухом — как ощущается этот момент? Теперь я растение — а какое? Нужно ли мне, чтобы меня сейчас в мире что-то поддерживало, или комфортнее расти самостоятельно? Ведущий может придумать и другие вопросы, опираясь на психологическое состояние группы. Главное, не заложить в них оценочный или желательный ответ, а действительно предоставить участникам возможность представить образ со всех сторон, именно так, как они сами его видят.

После работы с образом ростка организуется обсуждение. Если группа маленькая и есть возможность высказаться каждому, можно провести свободный диалог и предложить поделиться тем, чем хочется в связи с упражнением — чувствами, образами, переживаниями, размышлениями, открытиями о себе. Важно, чтобы ведущий всё-таки модерировал процесс: по нашему опыту, несколько подростков могут говорить больше часа после этого упражнения. Если же группа большая, ведущий задает в кругу общие вопросы и предлагает отозваться на них поднятием рук: кому было легко, комфортно, у кого возникли трудности, кто пока решил не вылезать на свет. Два-три участника могут поделиться более развернуто, ответить на уточняющие вопросы.

Завершается упражнение показом пластического этюда. Подростки сами подбирают музыку для того, чтобы показать свой росток на сцене — не как он выглядит со стороны, когда растет, а как он себя чувствует. У чувства может быть некоторая динамика, и в этюде важно это отразить. Некоторые подростки выбирают включить музыку и замереть: напряжение или расслабление тела тоже является движением. Некоторые включают существующие композиции, некоторые изобретают музыку по ходу. Всё это — и многое другое, что мы не можем предугадать, а подростки запросто придумают для себя — возможные варианты творческого проявления, которые важно поддержать.

В отличие от упражнения «Если бы я был дорогой/птицей...», о котором мы говорили в разделе 2, здесь важно не только и не столько говорение о себе через образ, сколько глубинное проживание самого факта проявления. Момент, когда зернышко превращается в росток, переходит границу земли и становится видимым, отражает раскрытие настоящего себя перед миром. Главное — не то, каким растением себя представит подросток, а сам факт, что он готов выйти на свет, заявить, комфортно ему здесь или нет, если что, попросить помощи и поддержки. Один из вариантов проявления — разрешить себе быть невидимым, не прорастать. Упражнение приглашает к внутреннему исследованию и такой презентации, которая максимально соответствует актуальному отношению подростка к проявлению себя.

## Раздел 4. Страх показаться не ценным и потребность быть интересным

От подростков на занятиях мы периодически слышим: «Да что я буду рассказывать? Нет у меня историй». Это может свидетельствовать как о недоверии группе (и с этим мы так или иначе работаем через все упражнения и открытые диалоги, которые происходят на наших встречах), так и о внутренней убежденности подростка в том, что он, его мнение и наблюдения не имеют ценности. Психологическая подоплека такой установки в отношении себя может идти и из семьи, и из школы, и подкрепляться сообществом, в котором подросток проводит время. Наша задача — не искать конкретные причины (это, скорее, работа психолога), а создавать альтернативный опыт, в котором подросток обнаружит, что истории у него всё-таки есть, а сам он, то есть его взгляд на реальность, может быть интересен другим. Особенно удачно это работает, если мнение каждого в группе будет валидироваться (ведущим и другими участниками) как значимое и стоящее внимания, даже когда оно отличается от других.

### Упражнения с метафорическими ассоциативными картами «Территория»

В принципе, любые метафорические ассоциативные карты (МАК) можно использовать в упражнениях подобного рода, и тот же «Диксит», о котором мы говорили в разделе 2, в отдельных случаях подойдет. Однако колода МАК «Территория», отрисованная в графике, создана именно для разговора об острых подростковых проблемах. Например, там можно найти картинку, где две руки — не видно, чьи — удерживают героя на месте. Или другую, где у персонажа заклеен рот. Или третью, где юноша и девушка стоят друг к другу спиной. Реалистичные, но не дающие конкретики рисунки, могут стать точкой начала рассказа.

Ведущий предлагает участнику группы взакрытую вытащить карточку и рассказать, что он видит на ней. Другие могут увидеть иное, и это нормально. Мы предлагаем подобное упражнение в этом разделе, потому что не просим участников говорить о себе, а тренируем умение увидеть внешнюю историю и донести ее до слушателей. Если у подростка не получается сразу выстроить историю, можно делать это вместе с ним шаг за шагом: сначала предложить описать, что он видит на картинке, затем предположить, кем изображенные люди друг другу приходятся, затем — что между ними произошло, затем — что этому предшествовало, наконец — как это закончилось. В актерском тренинге можно предложить разыграть ситуацию, задав персонажам по одной реплике.

А можно ничего не играть и просто рассказывать, тренируя навык сторителлинга. В конце можно спросить остальных участников, какие элементы рассказа захватили их внимание и что именно зацепило: например, узнаваемая ситуация, конкретные детали или манера рассказчика говорить, когда он сам увлекался своим сюжетом. Эти моменты можно отметить для подростка в качестве поддерживающей обратной связи.

Продвинутая версия упражнения — глядя на карту, рассказать историю как свидетель, третий, находящийся рядом с героями, но на рисунке отчего-то не изображенный. Это тренирует гибкость перспективы рассказчика: можно оставаться в нейтральной позиции «над», а можно сочувствовать одному из героев и даже вписывать себя в их отношения.

Еще один уровень — рассказать по карточке историю от первого лица. Это приближает подростка к разговору о собственных чувствах, но может показаться слишком прямым и некомфортным. В таком случае мы предлагаем не менее сложную актерскую задачу: идентифицироваться с героем настолько, чтобы «влезть в его кожу» и рассказать как будто о себе, только о нем. Такое упражнение тренирует навык эмпатии и со-проживания, солидаризации с другим. А для этого на самом деле снова нужна опора на собственные чувства и лично прожитый опыт.

Все версии упражнения с рассказом по карточке тренируют навык видеть историю, разворачивать ее, добавлять реалистичные детали, говорить о том, что актуально и для тебя, и для слушателей. А также на практике создают прецедент, когда рассказывающего подростка слушают, поддерживая тем самым интересность его рассказа.

### Плейбек-форма «Палитра»

Если в процессе беседы с подростками или в результате ответа на вопрос, заданный ведущим, возникает история, ее можно сыграть. Уже это само по себе дает подростку понять, что любое его переживание или мысль, которыми он поделился, достаточно ценные и интересны, чтобы быть воплощенными на сцене, то есть в нашей театральной парадигме быть увиденными и отраженными другими. Если чувства, скорее, будут сыграны в формах «Пары» или «Жидкая скульптура», то для сюжетной истории подойдет «Палитра». Кстати, эта форма заодно учит исполнителей анализировать структуру историй, а значит в перспективе рассказывать их четче и интереснее.

Для «Палитры» история условно разделяется на четыре части (если актеров на сцене четверо). В каждом отрывке есть ключевое событие и ключевая эмоция.

Например, начало: я увидел на улице котенка, и мне стало его жалко. Продолжение: я принес его домой, но мама сказала «нельзя». Кульминация: я заплакал, но отнес котенка обратно на улицу. Финал: я решил, что буду ухаживать за котенком во дворе, и отнес ему корм. Когда участники слышат историю от рассказчика впервые, она, как правило, оказывается не такой последовательной и четкой. Важно, чтобы ведущий разобрал с группой, на какие части можно разделить историю, чтобы сыграть. Вариантов может быть несколько, но важно прийти к согласию. После этого, когда навык разбора историй станет для участников привычным, они смогут не договариваться между собой словами, а сразу играть.

«Палитра» играется последовательно, хронология здесь очень важна. Исполнители стоят в глубине сцены в одну линию. Первый актер (самый левый от зрителя) делает три шага вперед и играет первую часть истории, используя слова, звуки и пластику. Сцена должна длиться не очень долго, и в результате исполнитель замирает в какой-то позе. Второй актер делает два шага вперед, играет свою часть истории, замирает. Затем третий, вышедший на два шага вперед, и четвертый, снова вышедший на три шага. После этого на сцене образуется полукруг, а актеры на две-три секунды одновременно «оживают» и проигрывают ключевой момент своего эпизода параллельно с другими, а в конце одновременно замирают. Так рассказчик видит, что же с ним в целом произошло.

В таком формате можно не только проводить театральные занятия, но и, например, добавлять элементы в уроки литературы или истории, тем более что форма «Палитра» очень наглядна и помогает лучше понимать структуру событий.

#### Плейбек-форма «Фотография»

Это более гибкая форма, для которой история может делиться на 3–6 частей, но общая логика у нее тоже хронологическая, как и в «Палитре». Участникам, особенно если они еще не очень хорошо умеют что-либо играть на сцене, предлагается сосредоточиться на чувствах рассказчика и передать их телесно, через пластику. Например, если в первой части истории о котенке герой испытал сочувствие, жалость и боль, то задача исполнителя — обнаружить, как в нем самом ощущаются эти чувства, и показать их. Не изобразить, а именно постараться прожить в минимальном движении. Так происходит по очереди, и на сцене собирается «фотография» переживаний рассказчика. Через эту форму мы тренируем эмоциональный интеллект и соединения чувства и телесного проживания, а также снова учимся разделять историю на части.

Ведущий может предложить кому-то поделиться своей историей и пригласить добровольцев эту историю сыграть. Если никто не вызывается рассказывать, ведущий может предложить свою историю, чтобы участники потренировались играть и видеть структуру. Но если ведущий видит, что у кого-то есть импульс поделиться, пусть и не очень сильный, его задача максимально поддержать в этом участника.

### Обратная связь и беседа с залом

В плейбек-театре принято после отыгрыша истории спрашивать рассказчика, как он себя сейчас ощущает. Он может поделиться, что ему откликнулось или нет, а может просто поблагодарить актеров. Это делается не для критики, а для диалога: в конце концов, рассказчик отдал свою историю на сцену, и важно узнать его ощущения, когда он получил ее назад. В данном разделе это важно особенно: тот, чья история звучит, хочет быть услышанным до конца.

Ведущий должен предупредить группу, что любому рассказчику может не откликнуться то, как была сыграна история. Это нормально — не почувствовать, не попасть. Возможно, рассказчик о чем-то умолчал, и это не удалось верно считать. А может, не получилось сонастроиться с чувствами рассказчика, или свои чувства, возникшие в ответ на историю, пересилили... Причин бывает много. Важно, что каждый рассказчик имеет право дать обратную связь (желательно, разумеется, бережную), а исполнители — ее услышать. Участники подобных театральных занятий находятся в одной группе и делают общую работу: сегодняшний рассказчик в следующий раз окажется на сцене, а исполнитель — на стуле рассказчика или в зале, и, находясь в разных ролях, они учатся чувствовать другого и отражать его, как метафорическое зеркало. Если участнику группы не откликнулось, как отыграли его историю, можно подробнее расспросить его, что именно «не попало» и что хотелось бы, чтобы выглядело иначе, учитывая выбранную форму (то есть если мы играем в статике, а рассказчику хочется, чтобы все бегали и кричали, такой комментарий пользы процессу не принесет).

В качестве обучающей задачи можно превратить плейбек-форму «Фотография» в упражнение: вместо «фотографии» представить «картину», а рассказчику предложить побыть художником и внести необходимые изменения, объясняя или самостоятельно показывая коллегам по сцене, как нужно замереть, то есть как выглядит то или иное его чувство. Если эта практика становится частью классного часа, то можно — с разрешения участников, конечно — сделать несколько реальных фотографий и сохранить их для класса.

Отклик возможен не только от рассказчика, но и от зрителей. Он позволяет запустить диалог и наглядно увидеть, как работает цепочка историй (так в принципе часто происходит в плейбек-перформансе: зрители не приходят с заготовленными историями, а вспоминают что-то по ассоциации прямо в процессе и чувствуют в себе импульс поделиться). После любой истории, рассказанной и отыгранной, можно поговорить со зрителями, спросить, что им откликнулось, кто бы почувствовал то же самое, что герой, кто поступил бы так же, а кто иначе... Конечно, не уходя в критику и придерживаясь языка высказываний.

В данном разделе это тем более имеет значение: если твоя история всколыхнула что-то в другом человеке, отозвалась ему переживанием или ассоциацией, значит, она точно имеет ценность. Подросток видит, что его история касается других людей, и они могут что-то из нее взять для себя. Он попадает в поле сопричастности и разделенного переживания, а это одна из сильнейших мотиваций, чтобы обнаруживать в своем опыте и другие истории, которые, на самом деле, всегда у тебя есть.

## Раздел 5. Страх контакта и потребность во взаимодействии

Отчасти страх контакта связан со всеми теми страхами, которые мы описывали выше: страшно ошибиться, не вписаться, предъявить свою уязвимость и в итоге оказаться не принятым. А «если у вас нет контакта, то вам его не потерять». Отношение человека к контакту с другими зарождается гораздо раньше подросткового возраста: корни отыщутся и в семейных правилах по поводу коммуникации, и в наличии или отсутствии детских дворовых игр. Говоря о контакте, мы имеем в виду не только глубинное человеческое взаимопонимание, но и простое взаимодействие: подойти, задать вопрос, позвонить по телефону. Мы замечаем у современных подростков повышенную социальную тревожность, которая затрудняет все эти вещи. Одна из ее причин, на наш взгляд, — то, что вне образовательного процесса у подростков почти не происходит спонтанного живого общения. Другая — изменение представления о границах, в том числе физических. По причинам безопасности, понятным и во многом оправданным, современные подростки часто бывают замкнуты телесно, а не только коммуникативно. Это видно в упражнениях, когда мы спрашиваем, комфортно ли, чтобы до вас дотрагивались, или как близко можно к вам подходить. Тему (не)безопасности мира можно в целом назвать третьей причиной: в обществе существует столько страхов, сделавшихся видимыми, что подросток буквально на каждом шагу натыкается на запрет, от родительского ограничения до школьного забора. При этом попадая за границы видимости родителей и школы, он может столкнуться с чем угодно. С одной стороны, это может быть действительно неприятно. С другой — чем более небезопасным кажется мир, тем выше общий уровень тревожности человека и тем сложнее ему вступать в любую простую коммуникацию, даже если она не несет никакой угрозы.

Говоря о контакте, мы, разумеется, не игнорируем виртуальное общение, которое позволяет написать любому человеку на любом языке, найти группу по интересам и выстроить свой образ для презентации. Но нам кажется важным в первую очередь говорить о живом контакте. Потому что общение с людьми глаза в глаза никуда не ушло: и государственные структуры, и школа, и дополнительное образование, и просто люди на улицах продолжают существовать. Взаимодействовать с ними приходится, но нам бы хотелось, чтобы эти контакты подросток воспринимал не как отягчающую жизнь необходимость, а как любопытную возможность или развивающую задачу. Можно прийти, скав зубы и опустив глаза, заполнить бумажку, протянуть в окошко или вовсе заполнить форму онлайн и никуда не ходить. А можно прийти с улыбкой: здравствуйте, вот я пришел, а давайте вместе? Это повышает

качество жизни и дает внутреннюю свободу, возвращает радость новизны от взаимодействия, иногда приносит ощущение восторга от преодоления собственных ограничений. Нам хочется предложить подростку именно такой взгляд на мир, который позволяет ему совершать открытия, пробовать, радоваться новым эмоциям, расширять границы и интерес к жизни в том числе через общение.

Практически все упражнения, которые мы предлагаем в этом пособии, так или иначе направлены на работу с контактом и увеличение уверенности во взаимодействии. Мы говорим об этом в контексте театральных занятий, потому что театр в принципе строится на живом контакте. Если не увидеть другого и не пригласить его в совместный процесс, театра не получится. Речь не только о партнерстве на сцене в импровизации. Совместность также возникает между тем, кто на сцене, и тем, кто в зале: один переживает, другой сопереживает, и порой трудно распознать, с кого начался процесс. Недаром одно из простейших и самых емких определений театра: А делает Б, когда на него смотрят В. Это и о действии, и о взаимодействии, и, разумеется, о контакте.

### Народная игра «Лиса и куры»

Мы упоминали, что недостаток дворовых игр в детстве может быть одной из причин сложности контакта. Радостно, что это можно компенсировать практически в любом возрасте. Народные игры могут выглядеть непривычно для современного подростка, однако в них очень просто включиться, они веселые, азартные, с понятными правилами и строятся на простом физическом движении: бежать, замирать, ловить, догонять, протискиваться, строиться в круг или в цепочку, рассыпаться. Поэтому если вы взаимодействуете с группами на постоянной основе, мы предлагаем добавить в свой инструментарий не только описанную ниже игру, но и другие, в которые вы, возможно, играли в детстве сами или знаете от кого-то. Вы увидите, как быстро люди включаются в народные игры, с каким азартом играют, как уходит часть зажимов, коммуникативных и телесных, и как у них выстраивается коллективность.

Для игры «Лиса и куры» понадобится дополнительный инвентарь — несколько длинных легких шарфиков или платков. Из группы выбирается лис (водящий) и один или несколько цыплят (в зависимости от количества человек). Лис выходит за дверь, а цыплятам сзади приделываются «хвостики» из тех самых платков. Важно: нельзя обвязывать вокруг пояса или держать руками, лучший способ — заткнуть за ремень. Задача лиса — вычислить цыплят и вытянуть у них «хвостики», то есть тем самым их поймать. Цыплята, естественно, уворачиваются и прячутся. Остальные участники становятся курами: они

защищают цыплят от лисы, вставая близко, но не могут трогать его, потому что их руки, как крылья, сложены за спиной. Эта игра предполагает в первую очередь физический контакт, столкновения, уворачивания, а значит соответствует целям данного раздела на базисном уровне. Играть можно несколько раз, меняясь ролями. Предлагать эту игру группе имеет смысл, когда необходимо поднять энергию.

### Тактильные разминки

Упражнения этой категории используются для первого контакта и в актерском тренинге. Это разогревы, и задачу организовать взаимодействие они решают прекрасно.

Можно предложить участникам перемещаться по пространству в броуновском движении (то есть свободно и во все стороны), а затем здороваться друг с другом определенным образом:

- как будто пришли на официальное мероприятие, мало знакомы, но уважаете друг друга,
- как приятельствующие коллеги,
- как конкуренты, скрывающие, что они друг другу не доверяют,
- как друзья, которые давно не виделись.

Можно предварительно спросить участников, кому сегодня некомфортно обниматься или здороваться за руку, и предложить группе запомнить их и не предлагать контакт ближе, чем те готовы. Это важно спрашивать именно в формулировке «здесь и сейчас», потому что у человека всегда должен быть выбор и право передумать, а не навешивать на себя ярлык раз и навсегда. Мы замечали, что на протяжении занятий даже те подростки, которые изначально избегали тактильного контакта, начинают со временем инициировать рукопожатия и объятия.

Другой вариант — здороваться как в разных культурах. Поклоном, локтями, носами и любые другие способы, какие ведущий найдет или придумает. Это может быть неловко для подростков, поэтому такую разминку стоит предлагать уже знакомой группе.

Третий вариант — встречаться разными частями тела. Участники ходят в броуновском движении, и по хлопку ведущего выполняют инструкцию. Например, ведущий говорит «три пятки» — и все собираются в мини-группы, соединяя три пятки. «Пять указательных пальцев», «четыре колена», «восемь локтей» — комбинации могут быть любые и даже не всегда соответствующие количеству людей в группе (участники могут придумать, как решить задачу

творчески). Главное в такой разминке — давать задания достаточно динамично, наращивая темп.

Четвертый вариант направлен на знакомство + диалог. Например, задача в броуновском движении поздороваться за руку или придумать собственное уникальное тактильное приветствие, а еще с каждым третьим встреченным партнером найти общую любимую музыку и с каждым пятым — общее ненавистное блюдо. В конце можно предложить участникам быстро восстановить цепочку встреч и вспомнить, с кем какие приветствия они придумали и что общее нашли.

#### Танец каждого с каждым

Это упражнение тоже лучше предлагать в уже знакомой группе, когда смущение от новизны коллектива проходит и есть готовность продвинуться на полшага дальше.

Все участники стоят в кругу. Включается произвольная музыка (хорошо, если у ведущего заранее собран плейлист разных по ритму и настроению мелодий). Первый участник заходит внутрь круга, поворачивается ко второму и задает некое движение. Они танцуют как бы парой несколько секунд, затем первый участник переходит к третьему, к четвертому... и так проходит целый круг. Его движение не меняется. Чтобы поддерживать динамику упражнения, не нужно ждать, пока первый участник пройдет целый круг. Когда он дошел до четвертого-пятого человека, второй участник выходит в круг уже со своим движением и точно так же танцует с каждым. Затем третий, четвертый — и в итоге по кругу со своим движением пройдут все.

В упражнении важно сохранять динамику, и если в нем участвует шесть человек, и если целый класс. Чем больше группа, тем более быструю музыку можно включить для танца. При этом важно сохранять синхронность и ощущение совместного танца, чтобы каждый успел синхронизироваться с каждым, установить человеческий контакт. Ведущий следит за этим.

#### Вертушка «Что общего»

Это тоже упражнение-разминка, которое позволяет установить уже не телесный, а вербальный контакт. Его можно использовать для знакомства на разных этапах существования группы. В конце концов, всегда есть возможность узнать друг о друге что-то новое.

Участники образуют два круга, внутренний и внешний. Внутренний стоит лицом наружу, внешний — лицом к внутреннему. По команде ведущего внешний круг смещается на один или два шага в сторону (внутренний круг тоже может вращаться в противоположном направлении, но это имеет смысл, только если группа большая). Задача после каждого поворота — найти что-то общее с участником, который оказался напротив. Здесь ведущий не уточняет вопросы, а предлагает подросткам искать самим. Правда, он просит участников предлагать новые варианты общих точек, а не зацикливаться на одной-двух.

Если группа большая, то пройти весь круг не удастся — это займет слишком много времени. Да и в таком формате участники из одного круга не встретятся между собой. Можно предложить подросткам продолжить знакомство в перерыве / между занятиями: подойти к заинтересовавшему человеку и спросить, о чем хочется. Это как раз и есть то самое спонтанное общение, которое в итоге укрепляет навык взаимодействия с людьми.

В формате вертушки можно и завершать цикл встреч: например, оказываясь в паре, благодарить друг друга за что-то или рассказывать, что интересного я о тебе узнал. Ведущий предлагает не оставаться на уровне фактов («я узнал, что у тебя пять братьев»), а идти в глубину («я узнал, что на тебя можно рассчитывать, потому что в той ситуации ты поступил так-то» или «я узнал, что ты такой же эмоционально чувствительный человек, как я, и тебе важно, чтобы к тебе бережно относились»).

Через вертушку можно делиться короткими историями и состояниями — отличный разогрев для плейбек-формы или другой театральной импровизации. Например, так: человек из внутреннего круга говорит о своем ярком эмоциональном моменте предыдущей недели, а человек из внешнего круга это отражает. При следующем переходе роли меняются. Или можно дать задачу поделиться без слов: пластически переданное состояние партнер напротив тоже отражает телом.

#### Скульптура и глина/резина

Эту упражнение включает телесность и развивает эмоциональный интеллект. Его можно делать в парах и в тройках.

В тройках: один участник — фигура, другой — скульптор, третий — глина. То есть первый становится образцом — принимает какую-то позу, предполагая, кто он и в каких обстоятельствах (всё-таки у нас везде находится место элементам театрального тренинга). У скульптора завязаны глаза, поэтому он на ощупь «рассматривает» фигуру-образец, а затем из глины, то есть третьего

участника, лепит максимальное его подобие. Всё делается без слов. Это упражнение дает разрешение на тактильность, физический контакт. Решая задачу, участники могут дотрагиваться до разных частей тела другого: головы, рук, ног, пальцев — и не чувствовать себя неловко. Конечно, интимные зоны трогать запрещено. Здесь важно телесное принятие, понимание, что тебя могут трогать, и разрешение дотронуться до другого человека. Важна и внимательность: чтобы скульптору удалось передать не только позу, но и состояние, настроение образца. На работу дается несколько минут, затем участники в тройке меняются ролями. Иногда, закончив раньше, они устраивают внутреннее обсуждение, насколько похоже получилось. В завершение упражнения ведущий приглашает всех к общему обсуждению: что давалось легко, а что тяжело, какая роль вызвала какие эмоции и ощущения.

В парах один подросток, скульптор, придумывает состояние или вытягивает заранее написанное на бумажке, а затем выплескивает его из партнера-глины, ничего не комментируя. Глина не знает, что за состояние из нее лепили, но может почувствовать. Именно через телесные ощущения и тренируется эмоциональный интеллект, который является основой как актерского проживания, так и успешной коммуникации. В этой вариации упражнения важно лепить именно чувства/состояния, а не персонажа или сюжет. Когда работа скульптора завершена, второй участник, глина, может просто озвучить состояние, которое, по его предположению, сделал скульптор. Также можно оживить скульптуру, предложить ей слегка подвигаться и что-то сказать из состояния, в котором она себя обнаружила. Затем пара обсуждает, насколько точно удалось передать и почувствовать состояние. Если человек в группе мало, из оживления каждой скульптуры можно сделать мини-этюд на зрителя (остальных участников). Если много, они проделывают всё одновременно, каждый в своей паре. Затем меняются ролями. В завершение ведущий, опять же, предлагает общее обсуждение: что получилось и совпало, что нет, в какой роли комфортно, какая поза вызвала ассоциацию с определенным состоянием и что это было на самом деле. Это дает возможность обсудить, как по-разному мы проживаем чувства, даже когда они отражаются в теле.

Если хочется больше поработать с разными телесными откликами, после глины можно предложить участникам побывать иным материалом — резиной. Она упругая и реагирует на действия скульптора совсем иначе.

### Сказка на новый лад

Это упражнение на контакт, но не физический, а коммуникативный. Совместное творчество в чистом виде, максимально свободное, но требующее высокой способности договариваться.

Ведущий предлагает мини-группе участников (4–5 человек) вспомнить известную сказку и либо придумать ей другой финал, либо сыграть в новом жанре (триллер, драма, комедия, криминал и так далее). На придумывание группе дается не больше 7 минут. Каждая команда быстро обсуждает идеи, распределяет роли, продумывает концепт — и показывает свою сказку на сцене. Может получиться смешно и неожиданно, а может не получиться то, что задумано, но задача ведущего поддержать любой результат и по необходимости быстро обсудить с участниками, за счет чего удалось / чего не хватило.

#### Фотография на тему

Упражнение, а одновременно и плейбек-форму «Фотография» мы уже упоминали. «Фотография на тему» похожа, только здесь мы предлагаем использовать ее и для улучшения контакта в группе, и для начала разговора на какую-либо острую тему: страха, неприятия, доверия. Участники объединяются в мини-группы по 4–5 человек, ведущий предлагает каждому из них вспомнить момент, связанный с темой (например, когда к нему проявили доверие или он его не проявил). Этот момент «запечатлевается» на фотографии: остальные члены мини-группы замирают в позах, выраждающих состояния рассказчика или героев его момента, а он поправляет, уточняет, перестраивает композицию словами или тактильно: встань сюда, наклони голову так, сделай лицо позже... Можно представить, что это фотография жизни, стоп-кадр ситуации.

Если времени на упражнение не много, можно предложить участникам поделиться в мини-группе своими моментами, а затем коллективно выбрать чей-то один и показать его другим группам. Если на общем обсуждении кому-то важно поделиться своим моментом, даже если его не показали, это можно сделать и даже предложить отыграть историю позже.

#### Диалог руками

Участники произвольно объединяются в пары и за 7–10 минут придумывают этюд на заданную тему. Они могут договориться между собой, обсудить детали и даже отрепетировать, что будут показывать. Тему, как правило, задает ведущий, это может быть что-то максимально широкое вроде «долгожданная встреча», «первое знакомство», «расставание» или некая эмоция, о которой сегодня важно поговорить. Действующих лиц, конкретику их взаимоотношений и развитие ситуации участники придумывают сами. В упражнении есть два важных условия:

А) в итоге этюд играется без слов,

*Пособие создано командой Центра толерантности Еврейского музея при поддержке программы «Музей без границ» Фонда Потанина*

Б) на сцене присутствуют только руки, от локтя до пальцев, это и есть актеры.

Пары по очереди выходят на сцену и показывают свои этюды. Важно, чтобы в них было начало, переломный момент и завершение, в котором мы видим, как что-то поменялось. Для технической реализации второго условия можно поместить на сцену стул или стол, который станет для рук-актеров площадкой для выступления.

После показа можно обсудить с залом, что увидели, какие взаимоотношения и, главное, какой контакт был показан — и совпадает ли это с тем, что было задумано.

## Раздел 6. Страх остаться одному и потребность в совместности

Совместность и общение — ведущая деятельность, основная задача подросткового возраста (такая же, какой является игра в старшем дошкольном возрасте и учеба в младшем школьном). Насколько человек начиная с 11–12 лет научится выстраивать отношения в коллективе, настолько легче ему потом будет встраиваться в команды, организации, проекты. Сможет ли он вести за собой, противостоять, высказывать свое мнение, занимать позицию, разделять свои настоящие интересы с другими людьми — всё это подросток активно исследует и составляет не только представление о той или иной общности, но и о самом себе в совместности с другими. И конечно, это снова сопряжено со страхом отвержения и другими социальными проблемами, в которых подросток опасается не преуспеть.

У современных подростков мы замечаем еще одно явление — нестабильные связи. Совместность вроде бы возникает, но дружба часто проявляется как «броуновская»: с этим катаюсь на лыжах, с этим хожу в кино, у этого списываю математику. Разные контексты общения создают фрагментарность, в которой отношения выстроить можно, а ощущение принадлежности к группе, идентичности — затруднительно. Часто мы слышим от подростков «зачем я буду делать? Это никому не надо», и этот тезис отражает неуверенность не столько в себе, сколько в ценностях и потребностях группы, в принадлежности к которой подросток не до конца уверен.

Сами по себе театральные занятия, если они проводятся на постоянной основе, могут стать для подростка точкой возникновения идентичности, мы не раз наблюдали это в студиях. Игра вдогонку, наличие общей цели и процесса очень в этом помогает, а атмосфера доверия, изначально выстраиваемая взрослым, добавляет психологической безопасности. А уж элементы плейбек-театра, в котором импровизация построена на совместности и чувствовании друг друга, помогают семимильными шагами развивать у подростков умение присоединяться к общему делу, находить в нем свое место, гармонично встраиваться в чужие идеи и предлагать свои, и в целом оставаться важной и нужной частью совместного процесса, сохраняя при этом свое уникальное видение. Но даже если вы не ведете регулярную театральную студию, через определенные упражнения и игры можно помочь подросткам исследовать совместность и себя в ней.

### Круговые народные танцы

В предыдущем разделе мы упоминали о том, каким подспорьем в работе с подростковыми страхами могут стать народные игры. То же самое относится к народным танцам — простому коллективному ритуалу, где на первое место ставится не профессионализм и точность исполнения, а совместный процесс. Мы предлагаем использовать элементы народных танцев как более-менее регулярную разминку. Еврейские, мальтийские, болгарские, венгерские и другие танцы, из которых можно взять буквально два-три элемента, проще увидеть наглядно, чем описать словами, поэтому здесь мы не будем описывать конкретные движения. Однако стоит отметить, что народные танцы, как правило, танцуются в кругу и включают повторяющиеся движения, доступные практически каждому. Ведущий заранее знакомится с этими танцами и подбирает музыку для них, а затем в течение нескольких минут группа танцует.

Подростки часто говорят: «У меня не получится, я не смогу, не буду делать». Они могут отказаться рисовать, говорить и, конечно, танцевать. Но принцип проведения занятий, согласно которому участвуют все, приглашает подростка хотя бы попробовать. Со временем на наших занятиях подростки стали спрашивать, что мы сегодня танцуем. Коллективное действие победило стеснительность и страх выглядеть глупо.

В зависимости от состояния группы можно танцевать что-то более энергичное или более лиричное. Если ведущий видит, что группу надо «раскачать», он предлагает более ритмичный и быстрый танец. Если, наоборот, успокоить и погрузить в рефлексивное состояние, можно предложить даже нечто вроде полушаманского медитативного танца под четкий ритм барабана или бубна. Обычно после танцев обсуждение не требуется, но если через танец ведущий подводит группу к определенной теме, можно и поговорить — например, о том, каково было участникам в совместных движениях, чувствовали ли они себя вместе или каждый наедине с собой, в какие моменты жизни им важно оказываться с кем-то в общем ритме.

### «Склейенные»

Это упражнение в основном используется для разминки. Его можно предлагать не один раз, а на нескольких встречах, и вместе анализировать прогресс.

Участники объединяются по три или четыре человека и встают в ровную линию — такую, которая не сгибается и не разъединяется. Можно взяться под руки или соприкасаться ступнями. Сначала они учатся вместе ходить: если делать

шаг, то всем одновременно, как один организм, не договариваясь словами, а чувствуя друг друга телесно. Линейки шагают вперед, назад, в стороны. Затем они двигаются под музыку, в ее ритме. Интересно, когда линеек в группе несколько: как они уступают друг другу дорогу, взаимодействуют, не ломая свою линию и не перегораживая путь другим.

Следующий этап упражнения — когда участники встречаются глазами, и одна линейка должна поздороваться с другой: снова как единый организм сказать, например, «доброе утро». О способе приветствия участники линейки договариваются заранее, но важно в моменте отреагировать одновременно. По такому же принципу линейки могут вместе что-то петь или читать короткие стихотворения, например Агнии Барто. Усложняет задачу необходимость параллельно совершать несколько действий: например, идти и петь на ходу или читать стихотворение по очереди, линейка за линейкой. Ведущий может предлагать усложненные версии упражнения, когда видит, что у группы получается совместно действовать. Также важно следить, чтобы участники периодически менялись местами или составами линеек: так они научатся взаимодействовать не только в своей тройке или четверке, а смогут сонастраиваться с разными участниками своей группы.

### «Вальс»

Это не реальный танец и точно не парный, так что подростки не испугаются. Это снова упражнение на коллективное движение и умение почувствовать друг друга в пространстве. Получается интереснее, когда в этом упражнении участвует много людей.

Участники рассчитываются на «первый, второй, третий» и запоминают свои номера. Они могут стоять в кругу или распределиться по пространству. Затем ведущий включает музыку вальсового типа, не очень быструю, где четко можно услышать ритм «раз-два-три, раз-два-три». Если группа не очень знакома с такой музыкой и счетом в ней, можно сначала посчитать вместе. Когда все расслышали ритм, участники начинают двигаться: на «раз» делают шаг первые, на «два» — вторые, на «три» — третьи, затем снова. В стартовой версии упражнения можно делать просто шаги в любом направлении, и тогда у группы получится волнообразный танец. В усложненной версии ведущий предлагает на свой счет делать шаг плюс как-то взаимодействовать с человеком рядом, например, поворачиваться к нему или отворачиваться. Также группе можно дать задачу постепенно, не договариваясь, прийти к одному рисунку движения — по сути, сочинить свой коллективный танец.

### «Остановки»

Довольно классический комплекс упражнений из актерского тренинга, когда вся группа, распределенная по пространству, должна одновременно пойти или одновременно остановиться. Этому можно учиться постепенно: сначала все останавливаются или продолжают движение по указанию ведущего, затем пробуют делать что-то одно самостоятельно, наконец, могут и замереть, и пойти всей группой без всякой команды. Усложнение здесь — останавливаться по очереди, друг за другом, и так же по очереди запускать движение, но не повторять порядок людей. Другое усложнение: останавливаются все, кроме двух, или останавливаются только трое... Упражнения такого типа в первую очередь направлены не на запоминание последовательности, а на чувствование партнеров и ощущение себя в коллективном теле. С этого и начинается совместность: когда каждый чувствует себя частью команды, и от его действий зависит, насколько успешно все вместе выполняют задачу.

### «Волк и овцы»

Еще одна народная игра, где важно действовать вместе. Мы предлагаем ее, чтобы у подростков возникло понимание: главное — не спастись самому, а помочь другому не попасться. Игра формирует чувство коллективной ответственности. На эту тему после игры можно проводить обсуждение.

Из группы выбирается водящий — волк, а все остальные — овцы. Волк может поймать овцу, только если дотронется до нее, когда она одна. Задача остальных — не дать ему это сделать, то есть защищать друг друга: подбегать и становиться вдвоем, соприкасаясь хотя бы какими-то частями тела (кто-то касается пальцем, кто-то состыковывается плечами или вовсе обнимается). В игре можно не просто бегать, но и выполнять актерские задачи: через пластику и тип движения показывать характер волка и каждой овцы. В базовом варианте игры овечки могут стоять вместе столько, сколько считают нужным. В усложненном волк имеет право посчитать до трех, и на «три» овечки должны разбежаться. Тот, кого поймали, становится водящим — новым волком. Если в группе много участников, волков может быть несколько, но это рассеивает концентрацию и не совсем соответствует задаче формирования коллективности, так что мы нечасто используем этот вариант. Игра ощутимо поднимает энергию, как большинство двигательных (и бегательных) практик, а еще подходит для второй-третьей встречи регулярных занятий, когда участники еще не очень знакомы между собой — но уже вынуждены в игре замечать и выручать друг друга.

### Плейбек-форма «Хор»

В этой форме важен плотный физический контакт и действие четверых актеров в виде единого организма, который говорит и двигается как цельное существо. Чаще «Хор» выбирается для историй, в которых эмоциональное состояние рассказчика важнее, чем сюжет.

Исполнители стоят на сцене очень близко: двое спереди и двое сзади, «при克莱ившись» друг к другу плечами и даже животами. Это может быть вызовом для тех, кто не привык к физическому контакту, но направленность на общую цель помогает этот вызов преодолеть. Главная задача хора — вместе проживать каждое состояние рассказчика в хронологическом порядке его истории. Один из хора задает движение, звук или фразу, и весь хор повторяет это до тех пор, пока кто-то другой не предложит новое действие. Фразы должны быть короткие: в форме нет нарратива, то есть рассказа, как такового. Проживание коллективным телом и плавное перетекание одного чувства в другое — вот в чем художественная особенность этой формы. Каждый актер может добавлять действие как в продолжение предыдущего, так и в продвижение дальше. Хор не спорит, а принимает каждое предложение, родившееся изнутри, и подстраивается под него. Коллективное звучание и движение углубляет и обостряет всякое состояние, о котором говорил рассказчик. Каждый следующий вброс продвигает историю и одновременно раскладывает чувства на спектр. В заключении делается однозначный акцент, сообразный тому, на чем рассказчик завершил свою историю, и хор на несколько секунд замирает.

Эта форма получается особо сценически выразительной, если исполнители действительно настроены друг на друга. Если использовать ее в качестве упражнения для тренировки совместности, можно впоследствии провести небольшое обсуждение, как чувствовали себя подростки в коллективном теле хора и как могли на него влиять.

## Раздел 7. Страх быть непонятым и потребность в эффективной коммуникации

Подросткам, да и в целом людям любого возраста, крайне важно быть не только эмоционально принятыми, но и правильно понятыми, чтобы выстраивать коммуникацию с другими и презентовать себя. Театральные занятия способствуют реализации еще одной связанной потребности: быть хорошим собеседником, взаимодействовать с аудиторией, доносить ей именно то, что считаешь нужным. В этом разделе мы говорим уже не просто о контакте, как в разделе 5, а о контакте направленном, эффективном, решающем ровно ту задачу, которую подросток ставит перед собой. И здесь снова никуда не деться от индивидуальных «мягких навыков»: чтобы быть понятым самому, необходимо понимать другого и в принципе знать, как строится взаимопонимание. Поэтому с помощью упражнений этого раздела мы предлагаем в первую очередь развивать навык понимания другого, содержательного и эмпатического, умение удерживать свою задачу в коммуникации, привлекать другого к диалогу и самому вовлекаться в общение за счет общей направленности на коммуникацию.

### Рассказ с бубном

Это упражнение как рассказчик проводит ведущий. Его можно использовать как для введения в тему — например, разговор о какой-либо конкретной эмоции — так и для общей тренировки эмпатического понимания другого.

Участники передвигаются в броуновском движении. Ведущий последовательно рассказывает некую историю (можно импровизационно), уделяя отдельное внимание описаниям состояний героя, но не называя его чувства. Например, «Маша услышала будильник, открыла один глаз, но потом снова его закрыла. Через шторы не пробивалось ни единого солнечного луча, да и заснула она не так давно и совершенно не выспалась». В любой момент истории ведущий ударяет в бубен. Это сигнал для участников: они должны замереть в позе, которая максимально точно передает описанное только что состояние. Важно не показать, как герой сидит, лежит или бежит, а через тело передать, что именно он чувствует. Ведущий добавляет в историю события, которые переключают эмоции (котенок пришел — нежность, подруга начала говорить о ком-то гадости — разочарование, пошла в кино — радость...). Участники должны внимательно их отслеживать и по возможности представлять себя в роли героя истории, чтобы оперативно реагировать на изменения его состояния.

После упражнения можно поговорить о том, чем внешняя поза отличается от положения тела, передающего состояние, как именно слышится то, что мы говорим, как в словах рассказчика расслышать его чувства, даже если он их не называет, к каким деталям нужно быть особенно внимательными, чтобы коммуникация состоялась не только на уровне слов.

### «Я дарю тебе овцу»

Это веселое упражнение, подходящее для разминки, направлено на развитие эмоционального интеллекта, а именно демонстрацию эмоций и понимание эмоций других.

Участники стоят в кругу. Если в группе до 8 человек, то взаимодействие происходит один на один, если больше — один на три. Первый водящий выбирает кого-то, к кому он идет через круг со словами «Я дарю тебе овцу». Эти слова должны быть сказаны с определенной интонацией, по возможности четко отражающей ту или иную эмоцию. Адресат отвечает: «Я принимаю твою овцу» ровно с той же интонацией, с которой была произнесена первая реплика. Если людей в кругу много, отвечают трое: принимающий и те, кто стоит по обе стороны от него. Их задача — максимально точно считать эмоцию и повторить интонацию. Затем первый встает на место того, к кому он шел, а второй (он же центральный) становится водящим: выбирает следующего адресата и может соединить совсем другую эмоцию с той же фразой. Это упражнение помогает развивать не только эмпатию, но умение точно донести свой посыл.

### Упражнение на сохранение состояния

Участники выстраиваются в две линейки напротив друг друга так, что у каждого образуется пара (случайным образом, кто перед кем окажется). Далее участники выучивают следующий диалог:

Линейка 1: — Добрый день.  
Линейка 2: — Приветствую вас.  
Линейка 1: — Как дела?  
Линейка 2: — Да всё по-прежнему.

Далее каждая пара одновременно с другими проигрывает этот диалог, добавляя в него заранее выбранные интонации. Оба собеседника задумывают для себя, из какого настроения и состояния они говорят. Если расширять актерскую задачу, можно придумать, кто стоит напротив, точнее, какие чувства у говорящего он вызывает (не договариваясь с партнером, просто представить):

*Пособие создано командой Центра толерантности Еврейского музея при поддержке программы «Музей без границ» Фонда Потанина*

это очень неприятный человек, или кто-то, кто будет его ругать, или кто-то чрезвычайно симпатичный...). Задача каждого участника из пары — сохранить свое состояние на протяжении диалога, удержать себя в заданном настроении вне зависимости от того, совпадает с ним партнер или нет. Усложнение: брать для себя такие состояния, в котором на самом деле участник сейчас не пребывает. Есть и другая версия упражнения, направленная на сонастройку и затем уже удержание состояния: когда первый партнер говорит с задуманной заранее интонацией, а второй моментально занимает противоположную ему позицию, играет обратное настроение. В этом случае важно меняться, чтобы оба участника в паре попробовали и выходить «с заготовкой», и подстраиваться под партнера.

### «Атмосфера»

Упражнение на угадывание состояния. Это важно тренировать, потому что для эффективного взаимодействия нужно понимать, в каком состоянии находится собеседник или аудитория.

Ведущий выходит из класса, а участники договариваются, какое состояние они сейчас будут задавать. Каждый проявляет его так, как он сам обычно это делает, никаких преувеличенных поз и специального показывания не нужно, только честное проживание. Состояние может быть обобщенным: радость, печаль, уныние, гнев — или более детализированным, с добавлением конкретных обстоятельств: например, восторг от победы. Участники занимают в пространстве некоторые места и принимают статичное положение в соответствии с выбранным состоянием. Ведущий заходит в класс и должен по позам и мимике понять, что за настроение загадала группа и в каких обстоятельствах оно возникло.

Далее у ведущего есть два варианта действий. Он может либо озвучить, что понял, и упражнение на этом завершится (или перейдет в обсуждение, насколько точно было показано и считано состояние), либо может включиться действием: например, подойти к одному из участников и начать диалог исходя из состояния, которое он считал. Из действия сразу можно получить отклик. В завершение всё равно стоит обсудить, насколько легко или трудно было считать состояние, угадал или нет, как представляет себе это состояние и как сам обычно его выражает.

Есть другая вариация этого упражнения, направленная на ту же цель, но строящаяся иначе. Один человек придумывает состояние, выходит в центр и замирает в позе, максимально это состояние отражающей. Второй участник, которому кажется, что он понял настроение/чувство, выходит к первому и

встраивается в его состояние в своей позе. Затем третий, четвертый, пятый по очереди встают, садятся, ложатся — телесно подключаются к этому состоянию. В завершение первый выходит из композиции, смотрит на нее со стороны и комментирует, как ему кажется, удалось ли группе считать загаданное состояние, совпала ли получившаяся скульптура с изначальной задумкой.

### Пластические этюды

В описании предыдущих упражнений вы наверняка заметили, что передавать эмоции мы в основном предлагаем через тело. Эмоциональное состояние человека считывается в первую очередь через невербальные сигналы: позу, амплитуду движений, интонации, скорость передвижения и речи. Сами слова имеют уже вторичное значение. Поэтому и в театре, и в дальнейшем в жизни подростку может быть важно считывать состояние других и самому управлять тем, какое настроение он демонстрирует. В первое время таких тренировок важен диалог: то, что показывается, нужно сопоставить с тем, как человека считывает аудитория. В группе можно это проговаривать, буквально разбирать, как усилить или уточнить то, что человек хотел показать, если другие его не поняли, а если поняли, то за счет чего.

В актерский тренинг входит много пластических этюдов. Подспудной задачей каждого из них может стать проверка успешности коммуникации: поняли ли партнеры по сцене друг друга, считали ли телесный посыл зрители, удалось ли исполнителю погрузиться в передаваемое состояние, прожить его и при этом донести до других. Поэтому когда вы встречаете практически любое пластическое упражнение, можно рассматривать его как часть этого раздела и практику эффективной коммуникации.

### Плейбек-форма «Эпизоды»

Сыграть в этой форме можно историю, в которой несколько действующих лиц и несколько событий. Исполнители стоят по двое по краям сцены. Один, двое или несколько выходят в центр и либо играют короткий монолог, либо — что интереснее — взаимодействуют, отражая один из эпизодов истории. Один исполнитель может взглядом пригласить другого выйти вместе или может выйти в одиночку с какой-то задумкой, начать играть и дать партнерам возможность подстроиться. Доиграв эпизод, актеры расходятся по краям сцены и занимают нейтральную позицию, и кто-либо дальше выходит со следующим эпизодом. Всего играется четыре-пять эпизодов, желательно в хронологическом порядке. В финальном эпизоде обязательно участвуют все, даже если только один играет рассказчика — остальные, например, могут

*Пособие создано командой Центра толерантности Еврейского музея при поддержке программы «Музей без границ» Фонда Потанина*

занять роли внутренних голосов, общественного мнения или просто вместе отразить состояние. В этой форме важно умение и понятно пригласить в совместную сцену, и откликнуться на приглашение, и уместно вписаться в то, что происходит. Также важно не перебить настроение рассказчика. Если заявлено одиночество — играем про одиночество и не превращаем его в радость. Это будет означать, что коммуникация актеров с рассказчиком тоже состоялась, его поняли и почувствовали.

## Раздел 8. Конкуренция: страх проиграть и потребность хорошо выглядеть

Многие современные подростки обнаруживают себя в ситуации, когда достижения, особенно в сравнении с другими, характеризуют их как личность. Часто это даже не их собственные достижения, например, в учебе, а достижения родителей (например, экономические, когда сверстники оценивают подростка по одежде и технике, которыми он владеет). Некоторые родители дают детям установку «ты самый лучший», желая поддержать, но тем самым запускают сравнение — и подросток стремится конкурировать, быть лучше кого-то, проявляет демонстративное поведение. Иногда ребенок еще до наступления подросткового возраста привыкает, что его оценивают только по достижениям, если в семье внедрена, например, система поощрений за действия: «звездочка», когда помыл посуду, еще одна, когда сделал уроки, к концу недели накопил десять «звездочек» — идем в кино, а не накопил — сидишь без телефона. То есть система восприятия ребенком самого себя завязана на том, выполнил ли он инструкцию, сделал ли то, что от него ждут, и насколько хорошо сделал. Если подобная система внедрена еще и в школе (не на уровне общепринятой системы оценок, а именно ценностно: педагоги подчеркивают, кто «лучше», а кто «хуже»), ребенок постоянно испытывает давление сравнения с другими. В такой ситуации поддержать самого себя можно либо через бунт и полный отказ быть лучшим, либо через гонку достижений: показывать окружающим и себе, что ты в чем-то превосходишь их, и в радикальном варианте только в ситуации полной победы над другими разрешать себе в принципе существовать. Конечно, такая установка формируется далеко не у всех, но риск велик. Грань между конкуренцией, которая мотивирует и дисциплинирует, и конкуренцией деструктивной очень тонка. Переходя во второй тип, она разрушает отношения или вовсе не дает им сформироваться. А в ситуации небезопасности, в атмосфере недоверия друг другу довольно сложно не выгореть, раскрыться, проявить настоящего себя и узнать о себе больше: не в чем ты лучше других, а что тебя действительно зажигает пробовать и делать.

На театральных занятиях, особенно когда речь идет о постоянном функционировании творческой команды, принципиально важно создать условия, при которых подросткам будет интересно и комфортно друг с другом, где они не будут стараться друг друга победить. Конкуренция всё равно будет возникать, особенно в условиях наглядной демонстрации: подросткам видно, кто как сыграл, они чувствуют, даже если не всегда могут аргументированно объяснить, было ли это убедительно, точно, интересно. Однако нам важно

поддерживать только здоровую конкуренцию — такую, которая не дестабилизирует самооценку, а мотивирует исследовать, как можно по-другому. Важно отметить: мы не считаем конкуренцию абсолютно непродуктивной. Нет, сравнение с другими запускает динамику, в которой может родиться оригинальное творческое решение, а борьба за ограниченный ресурс, особенно на сцене, создает игру, в которой интересно существовать. Но возникновение такой конкуренции — следующий шаг после того, как установились доверительные отношения, в которых подросток не должен доказывать, что он стоит внимания как личность.

В классическом театре распределение ролей может быть очень болезненным: не все готовы играть Офелию и Гамлета, важно реально оценивать свои возможности, но для подростков, привыкших к оценочной конкуренции, выбор не на «главную» роль может оказаться разрушительным. Тот тип театра, который предлагаем мы, в принципе ставит совместность впереди конкуренции. Ансамбль и умение звучать в нем своим уникальным голосом, не теряя связи с другими, будет лежать в основе театральной импровизации, а в итоге и отношений между подростками в группе. Здесь имеет смысл улучшать свои сценические навыки, не чтобы продемонстрировать себя как «лучшего», а чтобы общее дело увенчалось успехом. Есть всего одна форма «История», в которой актера выбирают на главную роль, но назначает его рассказчик, спонтанно, по внутреннему зову, а не потому, что этот исполнитель талантливее других. И даже эта форма не существует без ансамбля, в который каждый вкладывается по максимуму.

Через упражнения, собранные в данном разделе, мы предлагаем снижать конкуренцию и помогать подросткам слышать друг друга вместо того, чтобы «звездить» на сцене.

### «Сурдопереводчик»

Участники случайным образом объединяются в пары. Пара выходит на сцену и стоит вполоборота друг к другу, лицом к зрителям. Они не договариваются, всё происходит импровизационно. Один партнер декламирует известное стихотворение, второй с помощью жестов, мимики и пантомимы передает этот рассказ, то есть играет пластический этюд. Зрители воспринимают выразительность всей композиции целиком.

В этом упражнении велик соблазн выделиться, перетянуть на себя внимание декламацией (и просто выбором стихотворения) или пластикой, проявиться на сцене как «звезда». Однако партнерам по сцене крайне важно ориентироваться друг на друга: даже если текст стихотворения известен, не

предугадывать его, а реагировать в режиме реального времени; расставлять акценты в тексте так, чтобы с ним можно было пластически взаимодействовать.

После проводится обсуждение: было ли сложно, что именно, что хотелось сделать иначе. Часто подростки начинают обвинять друг друга: «ты выбрал сложный текст», «говорил слишком быстро», «не слушал меня», «играл не то». Если такое происходит, ведущему важно перевести обвинения в категорию Я-высказывания: «я за тобой не успевал», «я не понял стихотворение», «не смог тебя почувствовать». Здесь важно, чтобы партнеры разделили ответственность за результат: обсудили, как можно синхронизировать темп и расставить акценты даже в сложном тексте так, чтобы другой, а вслед за ним и зритель, нашел со стихотворением контакт. Можно остановиться на проговаривании подводных камней, а можно сыграть этюд еще раз, попробовав сонастроиться. И важно помнить о принципе проведения занятий № 6: получать удовольствие от процесса. Ведущий может спросить подростков: что каждый из вас может сделать, чтобы вам понравилось находиться в этом партнерстве на сцене? Один из ключевых ответов, к которому подводит ведущий: увидеть второго и построить взаимодействие так, чтобы в паре было интересно, комфортно и не хотелось друг друга победить (то есть не играть друг против друга).

### «Марионетки»

На сцене четыре актера, распределенные по парам. В каждой паре один марионетка, второй кукловод. Марионетка умеет говорить, но двигается исключительно при помощи кукловода, сама не может даже поворачивать голову. Зрители задают историю с двумя героями: например, подруги выбирают, на какой фильм пойти в кино, или мама приходит домой, а у ребенка не сделаны уроки. Разумеется, здесь тоже возникает внутренняя конкуренция: не только между парами, которые играют конфликт, но и между участниками в паре — кто «главнее», говорящий или двигающий? За кем мы идем? Задача этого упражнения — разыграть ситуацию так, чтобы у зрителя возникло ощущение единства, как будто на сцене действительно только два героя. Можно сделать несколько проб, обсудить, вернуться к упражнению на следующих встречах. По возможности все участники должны попробовать себя в роли и кукловода, и марионетки, причем в разных парах — чтобы почувствовать границы своей ответственности за общий процесс.

### «Локация»

Упражнение подходит для разминки на поздних этапах совместной работы группы. Участники произвольно передвигаются по пространству. В какой-то момент одному из них приходит в голову идея, где он находится и что происходит. Он выбирает себе роль и начинает проигрывать ее, вовлекая партнера. Например, поворачивается к соседу и говорит: «Ну сколько можно, ты почему еще не сходил в магазин?» или «Что вы мне предлагаете? Разве это помидоры?» Остальные участники должны определить локацию, найти в ней место для себя и встроиться во взаимодействие. В идеале каждое действующее лицо может быть распознано зрителем, а локация трактуется всеми однозначно (при этом, конечно, никто заранее не договаривается).

Важно, чтобы задающий локацию учитывал количество участников. Если на сцене 4–5 человек, подойдут семейные ситуации, если, например, больше 8 — это может быть только что-то вроде детской площадки, школьного класса, торгового центра или пляжа. Если ведущий видит, что группе сложно, можно разделить ее на несколько подгрупп и предложить выполнять упражнение по очереди, пока остальные смотрят на них из зала.

В этом упражнении важно, чтобы каждый занял свое место в локации, не отнимая чужую роль. Часто подростки пытаются проделать именно это: вступают в конкуренцию за то, что придумал кто-то другой. Важно напомнить, что не все роли должны быть одинаково активны: например, можно побывать соседским ребенком, пробегающей мимо собакой, сидящим на лавочке стариком. Однако каждая занятая роль добавляет локации объем и правдоподобие. Конечно, важно не уйти в другую крайность, где все занятые роли не принадлежат активным участникам. В этом упражнении важно задать не только локацию, но и ситуацию, конфликт в ней.

Часто подростки придумывают для этого упражнения ситуации, в которых сами не были: от крушения космического корабля до бурного развода. Ведущий может дать им поиграть, потому что подросткам интересно исследовать незнакомые ситуации, особенно касающиеся отношений. Однако лучше все-таки брать ситуации, в которых подростки были или могли быть непосредственными участниками, где есть некоторый личный опыт переживания. С точки зрения театра эмпатии важно воплощать на сцене именно то, что прожито — и опираться на чувства, при этом возникавшие. Конечно, выбор локаций может много сказать ведущему об актуальных для подростков темах и болевых точках. Их можно замечать и прорабатывать через другие упражнения и плейбек-формы, если есть такая задача.

После каждого круга в этом упражнении проводится обсуждение. Важно проговорить с подростками, какие роли они для себя нашли и что их, может быть, удивило в находках других. Можно вместе подумать, какие еще роли возможны в заданной локации и какие из них могут стать активными действующими лицами: чего хотеть, за что бороться. Важно предложить подросткам каждый раз искать новую роль, а не играть одну и ту же удачно придуманную собачку, которая потенциально уместна в любой локации. Вместе можно разобрать, как возникает конфликт на сцене: не в прямом споре, а в дополнительных обстоятельствах, в которых проявляется цель того или иного героя. Такие приемы двигают историю, неожиданно смещают акценты с «главных» действующих лиц и отражают всю полноту события. Это делает сцену интереснее, если удается слышать друг друга и сохранять совместность в действиях.

#### Плейбек-форма «Жидкая скульптура»

Эта короткая форма лучше всего подходит для отражения на сцене настроения или состояния человека, состоящего из нескольких эмоций, либо небольшого фрагмента его жизни, в котором эмоции менялись. Например, «я проснулась утром и очень не хотела в школу, но потом вспомнила, что сегодня суббота, и обрадовалась, что можно расслабиться. Мама позвала меня есть очень вкусные блины, а младший брат сильно стукнул по голове». За короткий промежуток времени возникло несколько эмоций, а действий практически не было. Поэтому актеры отыгрывают чувства рассказчика.

Один из исполнителей выходит в центр сцены и несколько секунд телесно / с добавлением нескольких реплик проживает любое выбранное состояние рассказчика из названного набора. Затем к нему выходит следующий актер, пристраивается рядом (лучше касаться какой-либо частью тела или просто находиться близко) и проживает-отыгryвает другое чувство. Первый при этом продолжает играть, но чуть сдержаннее, так, чтобы фокус внимания зрителей сосредоточился на следующем актере. Затем точно так же выходит третий, затем четвертый. Одновременно с четвертым первые трое продолжают действовать из своих состояний, а в конце все вместе замирают.

«Жидкой скульптурой» форма называется потому, что актеры могут двигаться и говорить, но не бегают по сцене, а занимают на ней статичное положение все вместе, как скульптурная группа. Это помогает рассказчику увидеть свои чувства в комплексе. Между исполнителями здесь нет прямого диалога, это не «голоса в голове». Они показывают разнообразие эмоций, которые могут существовать в человеке одновременно. При этом актеры могут использовать друг друга как «инструменты»: облокотиться, спрятаться, обнять и так далее.

Эта форма очень развивает эмпатию и умение быть в ансамбле, слышать других. В ней практически невозможно придумать заранее, с каким чувством ты выйдешь на сцену: рассказчик может не сказать о нем прямо, оно может трансформироваться в процессе повествования или его раньше тебя сыграет другой. Актер откликается в моменте и, как правило, опирается на себя: если ему сейчас ближе агрессия, он сделает шаг на сцену и попадет в это чувство, если печаль — возьмет его. Однако важно не стараться успеть первым со своей задумкой, а дать себе паузу, чтобы внутри родился максимально точный отклик, и в случае чего — быстро перестроиться. Часто подростки после сыгранной формы говорят: «Я хотел сделать вот это, но не получилось, потому что кто-то другой уже взял себе такую роль». Чтобы не застревать в ощущении конкурентного проигрыша, важно помнить (и задача ведущего — напоминать об этом подросткам), что у плейбек-формы есть более важная задача, чем дать каждому из актеров показать себя — передать максимально полно историю рассказчика. А для этого важно уметь в моменте изменить задумку, довериться неопределенности, иногда уступить, переключиться на то, чего на сцене не хватает, и занять нужное место. Тогда ощущение общего успеха от точно сыгранной истории перекроет расстройство от того, что первый замысел не удался.

#### Плейбек-форма «Хор с выпадением»

Форму «Хор» мы описывали выше, в разделе 6. Однако у нее существует вариация, более уместная для данного раздела, потому что она одновременно создает на сцене конкурентное противоречие и помогает удерживать ансамблевость. В классическом «Хоре» четыре актера, плотно примкнувшие друг к другу, играют разные состояния рассказчика. В «Хоре с выпадением» один-два раза за сцену один из исполнителей может отделиться от хора и взять на себя роль стороннего героя, который комментирует происходящее с рассказчиком / призывает его к какой-то реакции. Например: «А ты не забыла, что мы сегодня идем в театр?» или «Сейчас ты у меня получишь!» Хор реагирует от лица рассказчика, а «выпавший», временно ставший другим действующим лицом, быстро возвращается в хор и включается в пластическое-звуковое проживание вместе со всеми.

Когда мы осваиваем эту форму с подростками, у них возникает соблазн постоянно «выпадать», отделяться от других и вбрасывать свое. Важно здесь объяснить им, что форма работает за счет совместности, и если отделяющийся не продвигает историю, а только привлекает к себе внимание, сцена рассыпается. Возможность отделиться должна работать на общую цель — передать историю рассказчика.

## Раздел 9. Страх неопределенности и потребность с ней справляться

Тревожность по поводу неопределенности — характерный бич нашего времени. Однако у подростков она проявляется еще чаще, чем у взрослых, ведь они постоянно обнаруживают новую информацию о мире и исследуют свое место в нем. Подростки сталкиваются с неопределенностью буквально во всем: от образа будущего до построения отношений. Подготовиться к каждой конкретной ситуации неопределенности, разумеется, невозможно, но если воспринимать ее как естественную часть жизни и быть настроенным реагировать, в целом находить для себя опоры будет легче даже в самой нестабильной ситуации.

Такие навыки, как гибкость, спонтанность и импровизация в самом широком смысле, помогают адаптироваться к неопределенности и способствуют повышению уверенности в себе. Человек, готовый импровизировать, имеет смелость находить выходы из нестандартных ситуаций и вовлекать в свои идеи других. За гибкостью следует и лидерство, и креативность — то, что мы стремимся развивать у подростков, чтобы они выросли и вписались в мир или были готовы его менять.

Мы неспроста поместили этот раздел в финал нашего пособия. К упражнениям, описанным в нем, можно добавить все, о которых вы читали выше. Особенно плейбек-формы. Театр такого типа, о котором мы говорим, в принципе развивает навык гибкости, потому что любое действие в нем неожиданно и удивительно. Каждый раз, когда звучит новая история или в пару попадается новый участник, мы тренируем навык спонтанного реагирования с опорой на свои ощущения и предложения партнера. На самом деле даже классический театр, в котором неопределенности гораздо меньше (текст пьесы известен и выучен, мизансцены простроены, роли распределены) опирается на сиюмоментное взаимодействие с партнером по сцене, искреннее — и оттого неожиданное. Без этого театр теряет «настоящесть», а зритель не может эмоционально присоединиться к происходящему на сцене. Каким бы типом театра вы ни занимались, ключом к нему, а затем и к выходу подростков с новыми навыками за пределы театральных занятий, будет эмпатия — умение понимать свои чувства и слышать партнера, и уже с опорой на эту информацию действовать.

### Этюды «на спицах»

Рисунок этого упражнения напоминает вязание на спицах. Участники встают в две шеренги напротив друг друга так, что у каждого образуется пара. Первая пара делает шаг навстречу друг другу и спонтанно играет этюд из нескольких реплик и движений. Фразы для диалога могут быть любыми: один задает, другой подхватывает. Может выйти что-то смешное и внезапное, вроде «— Ты куда это так накрасилась? — Да на себя, мымра, посмотри!». Здесь подростки могут предлагать всё, что спонтанно рождается, но ведущий следит, чтобы это так или иначе соприкасалось с их опытом (если они решили сыграть рабочих на стройке, это можно попробовать один раз, но в дальнейшем не повторять). Важно, чтобы участники не только говорили, но и действовали пластику. Можно использовать преувеличенные движения. После нескольких фраз/действий ведущий говорит «стоп», и пара замирает в тех позах, в которых они оказались. Ведущий старается остановить этюд в тот момент, когда положения тел наиболее выразительны, нестандартны.

Затем вперед выходит следующий участник. Он заменяет того, кому задавали ситуацию в диалоге, то есть остается в паре с самым первым вышедшим. Новый партнер видит его позу и задает новую ситуацию, которая никак не связана с предыдущей. Гипертрофированные выразительные позы часто направляют фантазию подростков в сторону ситуаций с неживыми объектами: «Посмотрите, как выразительно скульптор изобразил Пушкина, гуляющего по Невскому проспекту». Однако важно, чтобы ведущий перенаправлял такие сюжеты — просил подростков занимать роли только кого-то одушевленного, а не памятников и столбов, поскольку в этом упражнении очень важно спонтанное взаимодействие, а роль объекта не позволяет быть полноправным участником диалога.

Следующий этюд сыгран, ведущий говорит «стоп» — и затем из встречной шеренги выходит человек, заменяя того, кому сейчас задавали ситуацию. Так происходит, пока все участники не поучаствуют в упражнении. Важно, чтобы подростки внимательно наблюдали за импровизациями других и не повторяли ситуации. В завершение можно провести небольшое обсуждение: поговорить о том, что помогало импровизировать.

### «Сурдопереводчик»: версия 2

Базовый вариант этого упражнения мы описывали в разделе 8. Чтобы сделать его еще более направленным на тренировку импровизации, можно предложить одному из партнеров не декламировать известное стихотворение, а рассказывать историю: из своей жизни или выдуманную. Второй партнер с

помощью жестов, мимики и пантомимы передает рассказ. Эта версия упражнения учит подстраиваться под второго и вместе существовать в ситуации неопределенности. Синхронизироваться здесь приходится обоим: спонтанная речь бывает не менее сложна, чем спонтанная пантомима.

### Танец с тканью «Диалог»

По краям сцены стоят двое. Включается музыка. Они какое-то время прислушиваются, изучая настроение музыки, затем один берет ткань и начинает двигаться с ней по сцене, воплощая в движении те эмоции и чувства, которые удалось услышать. Он выбирает, предлагать ли партнеру взаимодействие или двигаться с тканью одному. Задача второго участника — считать не только настроение музыки, но и предложение партнера, и встроиться в действие. Может получиться диалог, может возникнуть два параллельных пластических монолога. После сыгранного этюда интересно спросить и участников, и зрителей, о чем был этот сюжет и какие чувства в нем возникали. Ответы могут быть очень разными и не обязаны совпадать, правильного ответа всё равно не предполагается. Если интересно потренировать актерское осмысление, ведущий может спросить: кем участники были друг другу, что между ними произошло, что к этому привело, был ли конфликт, как разрешилось взаимодействие. Но можно и сделать упор на то, как участники ощущали себя в упражнении: какие эмоции они танцевали, получилось ли синхронизироваться и почувствовать друг друга, за счет чего, если да, что помешало, если нет. Также можно спросить зрителей, как это ощущалось со стороны.

### «Невысказанные мысли вслух»

Это упражнение из театра импровизации хорошо подходит для разминки. На сцене стоят четверо или пятеро участников. Из зала называются несколько простых предметов, из которых ведущий выбирает один — например, дверь. Актеры должны быстро представить себя этим предметом, выйти вперед и произнести короткий монолог от первого лица, что они сейчас чувствуют и думают. Например, один представляет себя новой дубовой дверью в витрине магазина и думает: «Купите меня, смотрите, какая я блестящая и новая, я буду вас радовать, не проходите мимо». Другой представляет себя старой разодранной дверью в квартиру: «Ой-ой-ой, снова кошка, кто пустил сюда кошку? Она опять будет меня царапать!» Третий — балконная дверь, через которую задувает холодный ветер. Четвертый — дверь в волшебный садик Алисы в стране Чудес. Фантазия не ограничена, главное — через импровизационный монолог донести, какой именно вариацией предмета представил себя участник и в какой ситуации он находится. Важно: это

упражнение проводится очень динамично, а каждый актер выходит с мини-монологом не один раз, а минимум три-четыре, и каждый раз придумывает новое обстоятельство и новый образ. Допускается развивать уже заданную ситуацию, но менять характер предмета: например, одна дверь на витрине хочет, чтобы ее скорее купили, а вторая мечтает навсегда оставаться в магазине и стремится сделаться неприметной.

### **Неожиданные вопросы**

Внезапные и провокационные вопросы могут способствовать самораскрытию, а могут тренировать актерскую импровизацию, но в любом случае они помогают научиться реагировать на неопределенность.

В первом варианте можно распечатать и нарезать высказывания вроде «Я злюсь, когда...», «Я восторгаюсь, когда...» и так далее — и попросить подростков вытаскивать случайную бумажку и продолжать написанную на ней фразу.

Во втором варианте участники сидят или стоят в кругу, а ведущий подходит и задает кому-то неожиданные вопросы или реплики (у ведущего они могут быть подготовлены заранее) вроде «Мама догадалась, что ты вчера курил?» или «Ну дай списать, ну что тебе стоит!» Участники должны ответить максимально естественным образом. Важно: у ведущего нет задачи «подловить» подростка или поместить его в ситуацию неловкости, хотя, конечно, провокации такого рода могут ее вызывать. Подобное упражнение возможно проводить только в сложившейся атмосфере доверия, когда все участники понимают: это безопасная игра и тренировка спонтанности.

## Заключение

В этом пособии мы стремились описать театральные упражнения, применимые как при последовательной работе в студиях, так и в формате классных часов или коротких тренингов. Нам хотелось сделать фокус на психологическом состоянии подростков, обозначить, как через театр можно работать с их страхами и потребностями. Всё, что мы описали здесь, взято из реальной практики нашей работы с младшими и старшими подростками.

Если вам интересно подробнее узнать о плейбек-театре, элементы и ценности которого плотно встроены в нашу работу, рекомендуем прочитать книгу Джо Салас «Играем реальную жизнь в плейбек-театре» и пройти обучение у одного из тренеров, сертифицированных международным сообществом плейбек-практиков и работающих в разных городах России и мира.

Еще раз повторим то, о чем говорили во введении: самым важным при работе с подростками нам кажется не столько инструментарий, сколько личное включение, любопытство и открытость педагога, взявшегося за задачу взаимодействия с их потребностями через театр. Поэтому в первую очередь мы призываем вас быть в диалоге с собой и с коллегами из профессионального сообщества, театральными педагогами и практиками социального театра, учителями и психологами, всеми, кто ищет свой путь диалога с подростками. Мы приглашаем вас пробовать и ошибаться, спорить и доказывать в деле, иногда самим примерять на себя роль подростков, задавать себе вопросы, быть смелыми и смешными и в итоге выстраивать собственные программы, ориентированные на личностное развитие тех, чье становление в жизни вам небезразлично. Удачи — и пусть у нас с вами всегда будут силы чувствовать себя и других.

**Пособие подготовлено командой Центра толерантности Еврейского музея при поддержке программы «Музей без границ» Фонда Потанина.**



# МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ «ТЕАТР ЭМПАТИИ»

по использованию  
плейбэк-театра  
в работе с подростками



tc@jewish-museum.ru  
@tolerancecenter

Еврейский музей и центр толерантности  
(Улица Образцова, дом 11, строение 1А)

при поддержке

