

Павлишина Дарья Алексеевна,
студентка 2 курса магистратуры
Института педагогического образования

Значение актерского тренинга в преодолении компьютерной зависимости подростков

Ключевые слова: самосознание, подростковый возраст, компьютерная зависимость, общение, актерский тренинг.

В современном мире, в ритмах сегодняшнего дня, где функция общения, в значительной степени, с помощью обезличенных коммуникативных связей (интернет, телевидение), потребность в эмоциональных и других психологических и духовных связях остается неудовлетворенной, потому что для этого требуется непосредственное интимно-личностное общение. Загруженность своими проблемами и занятость на работе приводит к сокращению общения родителей с детьми, как следствие, нарушаются коммуникации и близкие связи, так необходимые любому человеку, а в особенности, подростку в период становления его личности. Все эти факторы приводят к дистанцированию подростков, а ведь потребность в общении, в признании себя при этом только возрастает. Проблема подросткового общения становится особенно острой и актуальной, являясь ведущей сверхценной деятельностью, средством его социализации и самопознания и начинается поиск возможности реализации этих потребностей.

Наиболее простой, на первый взгляд, в наше время способ решения – это медиаресурсы, подмена живого общения виртуальным в Интернете. Безусловно, в этом есть и свои плюсы – легкое вхождение в контакт, быстрое получение информации. Но для подростка, у которого еще не сформирована зрелая жизненная позиция, такое общение может быть не только вредным, но, иногда, даже опасным. Подросток с детства проводит значительную часть времени перед компьютером, если в семье с ним общаются мало, то он не умеет устанавливать эмоциональные контакты, боится и избегает их. Дети в этом возрасте часто попадают в настоящую зависимость от такого легкого, пассивного и безответственного варианта коммуникации, лишенного истинного природного чувствования. Заметим, что личностные проблемы, которые при непосредственном общении смягчаются, в данном случае могут только усугубиться. В становлении подростка происходит процесс псевдосоциализации, закрепление видов эмоциональной и душевной инфантильности. Утрачивается способность чувствовать и понимать себя, свои эмоции и переживания. Видимость общения, нереалистичность обстоятельств, ощущение виртуальной защищенности

искажает личностный рост человека, возникают психические травмы и душевные переживания, появляется опасность девиантных отклонений. А лучшим решением вопросов и проблем является «уход» от них. Таким образом, интернет зависимость становится актуальной проблемой во многих современных семьях [1]. Общими чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:

Психологические симптомы:

- 1) хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- 2) невозможность остановиться;
- 3) увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- 4) пренебрежение семьей и друзьями;
- 5) ощущение пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- 6) ложь учителям или членам семьи о своей деятельности;
- 7) проблемы с учебой.

Физические симптомы:

- 1) синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- 2) сухость в глазах;
- 3) головные боли по типу мигрени;
- 4) боли в спине;
- 5) нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- 6) пренебрежение личной гигиеной;
- 7) расстройства сна, изменение режима сна.

Признанный авторитет в этой области К. Янг из Питсбургского университета выделяет пять основных категорий этой зависимости:

1. Киберсексуальная. Зависимость от интерактивных комнат общения для "взрослых" или от киберпорнографии.

2. Киберотношения. Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью.

3. Чрезмерная сетевая вовлеченность. Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть.

4. Информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение вебсайтов и поиск по базам данных.

5. Компьютерная зависимость. Навязчивые состояния в компьютерных играх или в программировании, в основном среди детей и подростков[4].

Какие же реальные пути решения можно предложить? Начиная с раннего возраста, человек пытается познавать себя и накапливать о себе различные знания. Именно эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе – его «Я-концепцию». Естественно, знания о самом себе ему не безразличны: то, что в них раскрывается, оказывается его эмоциями, самооценкой, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения. Не все реально постигаемо в себе самом и не все в самоотношении ясно осознается; некоторые аспекты «Я-образа» оказываются ускользающими от сознания, неосознанными. «Я-концепция» играет важнейшую роль в формировании целостной личности. Представления человека о самом себе уже в подростковом возрасте должны быть согласованными. «Я-концепция» включает в себя как реальное, так и идеальное «Я» - представление о том, каков яна самом деле и о том, каким мне следовало бы быть. Человек, воспринимающий эти два «Я» как не слишком далеко стоящие друг от друга, скорее станет зрелым и приспособленным к жизни, чем тот, который ставит свое реальное «Я» намного ниже «Я-идеального». В подростковом возрасте в процессе физического, психического и социального развития вместе с позитивными достижениями закономерно возникают негативные образования и специфические психологические трудности. Развивающееся самосознание именно в отрочестве делает человека особенно тревожным и неуверенным в себе. Благодаря рефлексии себя и других подросток продвигается в направлении самопознания. Он стремится понять себя самого. «Кто Я» - основной вопрос возраста. Подросток стремится осмыслить свои притязания на признание; оценить себя как будущего юношу или девушку; определить для себя свое прошлое, значение личного настоящего, заглянуть в личное будущее; определиться в социальном пространстве, осмыслить свои права и обязанности. Подросток заинтересованно рефлексировать себя и других, соотнося присущие себе особенности с проявлением сверстников и взрослых. Самосознание подростка уже включает в себя все компоненты самосознания взрослой личности. Развивающееся самосознание в отрочестве определяет духовную работу в отношении определения "внутренней позиции", в основе которой лежит стремление быть ответственным за себя, за свои личностные качества, за свое мировоззрение и за способность самостоятельно отстаивать свои убеждения. Отрок сензитивен к своему духовному развитию, поэтому он начинает интенсивно продвигаться в развитии всех звеньев самосознания. Подростка начинает волновать он сам в своем физическом и духовном воплощении. "Каким я могу предстать перед другими?" - актуальный вопрос для него [4].

Основой отношения подростка к себе выступает его отношение к совместной деятельности со сверстниками. Особенно явственно диалогические отношения,

развивающие потенциальные возможности подростка, проявляются в «ролевой игре». Содержанием «ролевой игры» являются предметно-опосредованные отношения людей, в которых участник сам предвосхищает социальные последствия и потенциальную оценку взрослыми игрового действия. Выбор линии поведения в «ролевой игре» друг с другом требует определенной оценки собственных возможностей, т.е. определенной рефлексии. Отношение к себе («Образ – Я») из опыта участия в «ролевой игре» способствует формированию у подростка сознательных целей – запоминать «ролевое состояние», фиксировать содержание роли, контролировать себя со стороны. Опыт «ролевой» игры отражается в «Образе – Я» подростка в виде относительно устойчивых эмоциональных предпочтений, на основе которых появляется определенный уровень притязаний на ту или иную роль в жизни [2].

Следовательно, педагогу не стоит забывать, что в жизни подростка большую роль имеет игра. Он тянется к тому человеку, который держит его внимание. Необходимо как можно больше вовлекать подростка в игры, чтобы понять чего ему не хватает и где он может себя реализовать. Актерский тренинг, речь о котором пойдет дальше, основан именно на игровой природе, а значит, может стать одним из главных средств многостороннего развития человека, формирования внутреннего мира личности, самопонимания и самопознания.

Проведенное мною эмпирическое исследование было направлено на изучение интернет зависимости подростков. В диагностике приняли участие 75 человек в возрасте 13-15 лет. Из них первая группа состояла из 45 человек (18 мальчиков и 27 девочек) – учащихся МОУ гимназии №12. И вторая группа состояла из 30 человек (12 мальчиков и 18 девочек) - подростки, посещающие театральную студию. Тестирование показало следующие результаты:

| | 1 группа | 2 группа |
|-----------------------|----------|----------|
| Без интернет зависим. | 12 | 19 |
| Увлеченные | 17 | 7 |
| Группа риска | 11 | 4 |
| Зависимые | 5 | 0 |
| Итого | 45 | 30 |

Судя по результатам исследования, можно с уверенностью утверждать, что подростки, посещающие актерские тренинги менее подвержены интернет зависимости. Здесь они находят увлекательным реальное общение и возможность самовыражения, проигрывают сами за себя реальные ситуации, а не заменяют свое «Я» виртуальными героями и персонажами, испытывают живые эмоции и занимаются развитием своей личности.

Феномен актерского искусства в том, что сам актер, его душа и тело и есть его создатель и инструмент. Поэтому именно актерские тренинги могут прийти на помощь в изучении человеческой природы, психологии и физиологии. Сценическая педагогика - это особая область научной педагогики, которая

включает в себя и воспитание творца, и овладение профессией, и развитие организма человека в процессе обучения.

Театр – это своеобразная модель общества. «Весь мир - театр. В нем женщины, мужчины – все актеры. У них свои есть выходы, уходы, И каждый не одну играет роль.» («Как вам это понравится?» монолог Жак, акт 2, сцена 7, В. Шекспир) И действительно, игра сопровождает человека в течение всей жизни: родители играют с детьми, начиная с самого рождения, дети играют друг с другом во все более сложные, по мере взросления, игры, молодежь и взрослые участвуют в различных жизненных ситуациях, поведение внутри которых является ни чем иным, как достаточно сложной, запутанной на взгляд со стороны игрой. Иногда незаметно, иногда явно, но почти ежедневно мы становимся свидетелями или участниками тех или иных социальных, политических, экономических, культурных и спортивных игр. Игра является некоторым видом деятельности, имеющей исключительно инстинктивный характер и обуславливающий развитие тех или иных жизненно необходимых навыков, с тем, чтобы в дальнейшем адаптация, вызванная их применением, происходила наименее болезненно. Театр находится в неразрывной связи с обществом. Меняется общество, меняется и наука о театре, и актерские тренинги[6].

Каждое упражнение тренирует одно или несколько психофизических качеств подростка - воображение, внимание, память, мышечную и психологическую свободу. Актерские тренинги направлены на устранение личностных проблем, мешающих успешному обучению и развитию, формирование психических процессов, тренировку творческих умений и навыков. Целый ряд упражнений актерского тренинга заимствован в науках о человеке (психология, социология, физиология). Интерес театрального искусства и различных отраслей психологии и физиологии друг к другу взаимен. Не случайно большое влияние на формирование системы К.С.Станиславского оказали труды психолога Т.Рибо, физиологов И.М.Сеченова и И.П.Павлова В свою очередь, психологи и физиологи проявляют активный интерес к системе К.С. Станиславского и актерскому творчеству. Такой синтез несомненно приводит к обогащению теоретических знаний и решению целого ряда практических проблем. Надо учитывать индивидуальные психологические качества подростка при подборе упражнений для актерского тренинга, опираясь при этом не только на накопленные знания и развитую творческую интуицию, но и на помощь современных научных методик психологического тестирования [5].

Задачей тренинга должно стать исследование и изучение своего «Я», изучение возможностей своих органов чувств, внимания, воображения, освобождение от барьеров, ограничивающих восприятие и останавливающих реакцию, «броней характера». Одним из важнейших элементов тренинга является «общение» и «взаимодействие». В основе формирования актерских

способностей лежат особенности личности и психические процессы человека, которые, с одной стороны, можно измерить с помощью методов психодиагностики, с другой стороны, можно развивать, например, с помощью упражнений актерского тренинга. Такие занятия повышают оперативную и долговременную память, усиливают произвольное внимание, развивают ассоциативное мышление и творческие подходы при выполнении заданий, повышают стрессоустойчивость и направленность на достижение.

Таким образом, подростки быстро привыкают к миру компьютеров и интернета в силу слабо выраженных эмоционально доброжелательных отношений с реально значимыми для них взрослыми. Не получая должного признания в реальных отношениях с родителями и педагогами в школе, они быстро находят им замену в доступной сегодня виртуальной среде интернета.

Психолого-педагогическая помощь в сохранении и развитии природосообразного межличностного общения вполне может быть эффективной в силу увлечения побуждения подростков к фантазии и созданию собственных образов в процессе театральных инсценировок. Актерский тренинг несет в себе потенциал формирования реальной «Я–Концепции» ребенка-подростка, где влияние имеют многие факторы как конкретных ролевых отношений, так и рефлекслируемых самопознавательных процессов.

Наша практика работы с подростками в процессе их участия в актерском тренинге позволяет с уверенностью говорить о том, что актерские тренинги, безусловно, приносят в моделирование подростком своего «Образа – Я», развивают способность чувствовать и понимать себя, свои эмоции и потребности, а также находить и адекватно реализовывать себя в социуме. Актерский тренинг помогает осознать, что собственная жизнь, живое общение и самореализация оказываются увлекательнее важнее и виртуальной жизни в сети.

Список литературы:

1. Давыдов В.В., Драгунова Т.В., Ительсон Л.Б. и др. Возрастная педагогическая психология. Под ред. Петровского А.В., 2-е издание – М.: Просвещение, 1979. – 288 с.
2. Демидов А.Б. Феномены человеческого бытия: Пособие для студентов вузов. – Мн.: ЗАО Издательский центр «Экономпресс», 1999. – 192 с.
3. Макс В.А. Компьютерная зависимость у подростков. М.: Молодой ученый. – 2014. - №7. – с. 272-274
4. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: АКАДЕМИА, 1999. – 456 с.

5. Станиславский К.С. Полное собрание сочинений в 8-ми томах. – М.: Искусство, 1954
Чехов Михаил. О технике актера. - М.: АСТ, 2007. – 560 с.
6. Чехов Михаил. О технике актера. - М.: АСТ, 2007. – 560 с.