**Департамент освіти, науки молоді та спорту**

**Хмельницької обласної державної адміністрації**

**Хмельницький державний центр естетичного виховання учнівської молоді**

**«Формування комунікативної компетенції вихованців**

**закладів професійної(професійно-технічної) освіти**

**засобами театрального мистецтва»**

**Підготувала:**

 **Методист Авдєєва Л.Р.**

Хмельницький

 **2021**

**Зміст**

|  |  |
| --- | --- |
| Вступ | 3 |
| 1. | Основні питання, що має вирішити юний актор у процесі роботи над собою | 4 |
| 2. | Комплекс акторських іпостасей | 12 |
| 3. | Розвиток техніки сценічної мови | 14 |
| Додатки | 21 |
| Список літератури | 27 |

**Вступ**

Однією з найцікавіших форм проведення творчого дозвілля для дітей та учнівської молоді з найменшого віку є заняття акторською майстерністю. У тій чи іншій мірі основи акторських навичок закладаються, формуються та розвиваються у вихованців гуртків різних мистецьких напрямків, особливо творчих студій видовищних напрямків мистецтва (вокал, хореографія, циркове мистецтво). Проте найглибші підвалини для виховання маленьких артистів, звичайно, мурують ґрунтовні та систематичні заняття у дитячих театрах.

Важко переоцінити значимість розвитку акторських здібностей у дітей: синтетичне театральне мистецтво навчає вихованців бути впевненими, розкутими, формує сценічну культуру та пластику. Під час занять у театральних студіях також стрімко розвиваються пам’ять, самоорганізація, вміння фокусуватися на деталях, увага до власних емоцій та відчуттів, фантазія. Виховне значення розвитку акторських здібностей полягає ще й у всебічному розвитку особистості засобами театру. Ця феноменальна галузь людського творення прививає дітям гарний смак, відчуття гармонії, учить розуміти філософію драматичних творів та бачити приховані у алегоричній та метафоричній мові сенси. Таким чином, і сама суть театральної вистави, і її сценічна форма – спосіб втілення матеріалу на сцені – у поєднанні слугують якнайкращому формуванню глибокої освіченої особистості.

До того ж виключною функцією акторської майстерності єформування у дітей комунікативних якостей. Не секрет, що основою вдалої театральної постановки є блискуча взаємодія учасників всього дійства, координація їх дій, злагоджена спільна творча робота. Без навичок спілкування, розвиненої емпатії та уміння відчувати партнерів по сцені неможливо уявити вдалий акторський ансамбль. І саме ці якості є також необхідним підґрунтям для формування психології успіху у дітей, уміння працювати у великих та малих групах, встановлювати міцні соціальні зв’язки. Заняття у театральних гуртках якнайкраще формують усі перелічені комунікативні та соціальні якості, що виводить акторську майстерність на особливий рівень значущості серед усіх видів мистецтва.

Формуванню комунікативних компетенцій вихованців слугують різноманітні вправи для розвитку мовного апарату, дикції та артикуляції, правильне використання скоромовок та гекзаметрів для роботи з темпом, інтонуванням та динамікою в мові. Досвідчений керівник має необмежений арсенал інструментів для виховання високої мовленнєвої культури учасників дитячих театрів, великого словникового запасу та бездоганної сценічної мови. Навчити систематично працювати з ними усіх без виключення дітей – одне з основних завдань занять з акторської майстерності.

1. **Основні питання, що має вирішити юний актор у процесі роботи над собою**

Маленьким акторам буває особливо складно поборотися з власними страхами та вийти назустріч публіці, будучи носіями конкретного образу, ролі. Публічний виступ сам по собі вже є великим випробуванням для дитини, особливо найменшого віку. Необхідність передати окрім механічно завченого текстуще й зерно образу, характер персонажу ще більше ускладнює завдання підкорити хвилювання та постати перед глядачами впевненим та харизматичним артистом.

Керівник театру має навчити кожного вихованця, що тільки-но прийшов до театральної студії, розпізнавати та підтримувати в собі комплекс якостей та вмінь, що абсолютно необхідні акторам для успішної роботи на сцені. Формування цих рис, їх саморозвиток мають глибоке виховне значення: маленькі актори навчаються контролювати власні емоції, страх, переживання та водночас думати глибше, пам’ятаючи, що вони несуть певну місію, а не просто говорять зі сцени.

Кожен артист має ставити собі запитання і чітко відповідати на нього щоразу під час роботи над роллю:

* Чи вірить мені глядач і чи вірю собі я?
* Чи я уважний у кожен момент дії?
* Чи викладаюся я на повну як актор?
* Чи розслаблений я щохвилини на сцені?

Відповіді на ці питання є симбіозом самоаналізу та самоконтролю маленьких артистів, даючи їм необхідні навички рефлексії, а також є основою формування розвиненої комунікативної культури у дітей.

**«Чи вірить мені глядач і чи вірю собі я?»** Це запитання є інтерпретацією основи всесвітньо відомої системи – теорії сценічного мистецтва, методу акторської техніки, що розробив та впровадив у життя геній театральної думки, батько режисерського театру Костянтин Сергійович Станіславський. Одним з основоположних принципів даної системи є так звана «правда переживань», що слугує якнайкращому вирішенню головного завдання актора: максимальної достовірності того, що відбувається на сцені. Глядач у кожен момент дії повинен вірити у сказане актором та йти за ним у запропоновані драматургом чи режисером п’єси обставини. Для того, щоб цей складний процес відбувся, актор має сам твердо вірити у те, що транслює через себе засобами сценічної виразності. Навчити артиста, навіть наймолодшого віку, бути переконанимта переконливим – одне з найголовніших завдань, що постає перед керівником театру.

*Досягти мети бути переконливим у будь-якій ситуації допомагають сценічні* ***етюди – вправи на розвиток просторового мислення, фантазії, взаємодії з партнерами та сценічної пластики****. Кожен етюд є невеличким завершеним драматичним твором, в основі якого лежить певна подія – явище, що докорінно змінює хід дії у сюжеті етюду. Цей «злам» дає поштовх для повного розкриття характеру героїв етюду, звільняє простір для окреслення так званої арки героя – шляху трансформації його образу від початкового до кінцевого через переживання переломної події. Наприклад, зухвале порося, що радісно розштовхує поважних свиней на шляху до корита зі смачною картоплею, різко стає переляканим та ніяковіє після того, як перекине корито та зіпсує усім обід.*

*Героями етюдів можуть бути як тварини, так і люди у різних образах та обставинах. Ще однією характерною рисою етюду є мінімум тексту у героїв: передати обставини та розвиток конфлікту в етюді учасники мають лише за допомогою максимально достовірних та природних рухів, міміки та жестів. Щоб передати поведінку героїв найглибше, актори мають перевтілитися у їх образи, повністю копіюючи поставу, рухи, напружуючи саме ті м’язи, що вимагає сюжетна дія. Для виконання етюдів юні актори мають постійно аналізувати власні фізичні відчуття, спостерігати за оточуючим світом, копіювати та переймати ходу, поведінку та особливості рухів тварин та людей навколо. Це робить дітей уважними до себе та оточуючих та розкриває більші можливості для налагодження міжособистісних контактів.*

*Тематику та сюжет етюдів керівник театрального гуртка може задати сам, а може винести їх творення на самостійну роботу гуртківців.Проте варто чітко окреслити основні вимоги до етюдів: подія, що змінить хід сюжету, мінімум мови та максимум реалістичності. Можна розписати сюжет цілком, а можна надати лише ввідні відомості про місце та обставини подій, а решту покласти на імпровізаційні здібності учасників колективу.*

***Етюдна форма роботи відмінно розвиває навички невербального спілкування між членами колективу та дає поштовх інтуїтивному відчуттю акторами одне одного.***

**«Чи я уважний у кожен момент дії?»** Зберігати сценічну увагу щомиті – ще одна важлива навичка маленького артиста. Коли актор повністю відданий процесу, вірить в запропоновані обставини і не вибивається з них, глядач, ніби зачарований, також перенесеться у абсолютно незвичний світ і забуде про реальність. Диво перевтілення стає можливим саме завдяки умінню актора зосереджуватися на внутрішньому налаштуванні на роль, знайденому зерну свого образу та увазі до обставин дії.

Якщо вихованці театру постійно зосереджують свою увагу на різних речах під час вистави або етюдів замість фокусування на головному – глядач разом з ними буде постійно «виринати» з уявного світу в реальність та подумки говорити «не вірю!» перевтіленню акторів. Розосередженню артистів сприяє нетвердо вивчений текст, чіпляння за власну небездоганну техніку мови, увага на батьків у залі, відволікання на неочікувані дії навколо, випадіння з образу тощо. Для кожної дитини, що стає дотичною до світу театрального мистецтва, варто вивести одне правило: **на сцені ти маєш повністю віддаватися процесу, не переводячи центр уваги на побічні думки, переживання та оточуючих.** Це стосується і вихованців гуртків інших сценічних напрямків, що беруть уроки акторської майстерності, адже і пісня, і танок вимагають повної самовіддачі виконавця.

*Розвитку сценічної уваги сприяють спеціальні вправи на зосередженість. Наприклад, показати гуртківцям певний предмет протягом 1 хвилини, а потім заховати його і попросити вихованців по одному або по черзі всім разом описати предмет до дрібниць. Завдання – зробити найповніший опис з урахуванням найменших деталей. Або показати предмет, заховати та попросити намалювати його у деталях протягом 3 хвилин. Також ефективною є вправа на запам’ятовування та уважність, коли керівник розкладає на столі певну кількість предметів у певному порядку, потім просить вихованця подивитися на стіл 30 секунд, відвертає дитину від стола та ховає один або кілька предметів. Завдання вихованця визначити скільки та яких предметів не стало на столі.*

*Варто розвивати у вихованців й увагу одне до одного. Це покращить взаємодію на сцені та поза нею – на репетиціях та тренінгових заняттях, а також сприятиме подоланню страхів та навчить встановленню контактів між акторами та глядачами. Одна з класичних вправ на розвиток такої уваги – «Дзеркало», коли діти розділяються на пари та домовляються, хто буде людиною, я хто її відображенням. Після цього керівник просить дітей вдивитися одне в одного та повільно, дуже уважно виконувати завдання: людина має почистити зуби, розчесати волосся, вийняти вію з ока, нафарбувати губи тощо. Запорукою успіху у виконанні цієї вправи є неспішність та повна зосередженість на рухах партнера. Виконувати вправу варто плавно, без різких рухів, уважно ставлячись до постави «людини» та «дзеркала», виразів обличчя, найдрібнішої міміки.*

*Допомогти виховати злагодженість дій усіх вихованців та увагу й координацію їх рухів покликані такі спільні вправи, як «Друкарська машинка». Вони існують у багатьох варіаціях, проте вдало виконують окреслене завдання скоординувати дії та зосередити акторів на загальній дії. Вихованці під керівництвом лідера (часто керівника театру або когось із старших дітей) починають відтворювати ритм: на рахунок «один» клацають пальцями правої руки, на рахунок «два» - лівої, на рахунок «три» плескають в долоні, на рахунок «чотири» - ляскають себе по колінах. Таким чином діти мають задати певний темп и тримати ритм, не збиваючись. Коли координація рухів та ритму буде бездоганною, варто почати ускладнювати завдання: на рахунок «один» до рухів необхідно додати слово «я», на рахунок «два» - своє ім’я. «Три» та «чотири» залишаються без тексту. Далі розпочинається робота по колу: перша дитина на «один-два» називає своє ім’я, «три-чотири» - без тексту, на наступні «Один-два» називає своє ім’я та ім’я наступної за нею дитини. Наприклад: «я – Марина (три-чорити), Марина – Даша (три-чотири)». Наступна дитина має підхопити текст, не збиваючись з ритму. Коли коло дійде кінця, можна «передавати» естафету не по порядку, а хаотично, несподівано для учасників. Проте ритм усі учасники мають тримати відмінно.*

***Бути уважними та зосередженими на процесі – складна робота. Проте отримані навички стануть у пригоді кожному юному артисту, оратору, вокалісту та танцівнику.***

**«Чи викладаюся я на повну як актор?»** Артист на сцені має виконувати своє завдання: розкривати зміст твору, смішити, змушувати замислитися, сумувати чи фантазувати. Часто юні обдарування підмінюють поняття суті сценічної дії на механічне відшліфування її форми. Техніка танцю, вокалу чи мовлення ніколи не замінять самої мети виходу на сцену: повести глядача у запропоновані номером\виставою обставини, перевтілитися у образ, познайомити з героєм. З цього приводу варто проговорювати з вихованцями студій акторської майстерності тему тонкої грані, балансу між занадто скромною поведінкою та нарочитою, показною награною грою акторів. В першому випадку актори будуть «недогравати», в другому – «перегравати». І те, й інше є недопустимими процесами.

*Варто обговорити з вихованцями таке поняття, як* ***харизматичність акторів****. Харизма – це «божа іскра», печатка таланту, як пишуть про неї у давньогрецьких трактатах. Це невидима субстанція, що виливається з душі та очей артиста на глядачів та захоплює у полон до самого кінця сценічної дії. Є вислів, що очі – це дзеркало душі. Пусті очі актора на сцені, що виражають страх, неуважність, розосередженість – це люстро пустої душі незрілої особистості. Маленьким артистам варто пам’ятати про важливу місію, що делегує їм сцена: нести ідейний заряд драматичного твору, посил, що вклав у нього автор. Тому пустим очам, що не вірять у сказане, неуважним та несміливим, немає місця на сцені.*

***Потрібно переглядати з дітьми взірці світових акторських шедеврів: роботи класиків кіно та театру, і на противагу їм показувати роботи акторів-початківців та непрофесіоналів, щоб діти могли приміряти на себе найкращі та найгірші приклади поведінки на сцені. Важливо навчити запалювати в собі іскру лицедійства та отримувати від цього задоволення. Тоді акторство та будь-яка пов’язана з ним сценічна дія дійсно стане органічною та невимушеною.***

**«Чи розслаблений я щохвилини на сцені?»** Як наслідок страху, аудиторного шоку, невпевненості у собі та браку досвіду, маленькі артисти часто втрачають розслабленість та внутрішню гармонію, що дуже негативно позначається на їх акторському перевтіленні. Процес, коли актор напружує не лише необхідні для виконання дії м’язи, а й майже усі інші, називається м’язовим зажимом. Цей непродуктивний процес заважає плідній роботі актора над роллю та встановленню якісного контакту з глядачами та партнерами по сцені.

Сам по собі зажим є наслідком неправильного перерозподілу енергії стресу, коли адреналін у крові рухає тіло та розум вперед шаленими темпами, і організм просто не справляється з напругою. Замість того, щоб на хвилі піднесення, куражу, пришвидшеному плину думок, що також дає стрес, проте зі знаком «плюс», летіти до вершин задоволення від власної сценічної дії, м’язи артиста зводить заціпеніння. Це – форма реакції людини на страх, аудиторний шок, зажим, ступор. Немає більш сумного видовища, ніж діти, скуті м’язовим зажимом, що, мов дерев’яні солдатики, намагаються вичавити з себе щось подібне до акторської гри.

*Керівнику колективу з першого дня занять обов’язково потрібно проводити з вихованцями бесіди про природу страху та його наслідки. Діти мають чітко усвідомлювати, що страх – не завжди ворог, що йому потрібно впевнено дивитися в обличчя і дякувати за попереджувальні сигнали організму, якими зокрема і є зажим м’язів. Страх змушує кров циркулювати швидше, а значить і мозок працює активніше, людина готова бігти та вирішувати завдання, що постали у процесі стресу, набагато швидше, ніж у стані спокою. Викид адреналіну в кров робить актора жвавим, схвильованим, варто лише взяти власний страх під контроль, «домовитися» з ним. Маленького актора варто навчити прийомам самоналаштування та відволікання від зацикленості на травмуючих переживаннях: передчуття невдачі, осуду, позору. В першу чергу, дитина має пам’ятати, що потрібно взяти під контроль дихання, потім – м’язи, і нарешті думки. Варто виробити зрозумілий алгоритм дій, що назавжди покладуть край заціпенінню дітей перед будь-якою аудиторією:*

1. *Глибоко подихати, рахуючи до 10-20 і у зворотному напрямку.*
2. *Вдихнути, затримати подих, заплющивши очі, та подумки відпустити травмуючи ситуацію на довгому видиху. При необхідності повторити, чітко візуалізуючи продумане.*
3. *Зробити кілька вправ для затиснутих страхом м’язів: глибоко присісти, згинати руки в ліктях та кистях, окремо зробити по кілька обертів кожним пальцем, виконати кругові оберти тулубу та шиї. Також ефективними є стрибки та біг на місці, високо піднімаючи коліна. Блискучі результати дають і колективні вправи з ритмічним виконанням вправ та промовлянням мотивуючих висловів: тупання ногами «раз-два, раз-два» з таким текстом-налаштуванням: керівник запитує на рахунок «раз-два» - «Хто молодець?». Діти хором, жваво, піднесено, голосно, крокуючи, відповідають: «я молодець!». Керівник: «хто красунчик???» - «я красунчик!» - «хто все може?» - «я все можу!!!» тощо. В процесі такого перекликання діти розслабляються та заряджаються один від одного позитивом та піднесенням.*
4. *Обрати для себе одну з вправ на самоналаштування (див. Додаток 1), навчитися виконувати її у будь-якій травматичній ситуації та заряджати себе на розслабленість та внутрішній спокій.*

***Потрібно навчити дітей контролювати своє хвилювання постійно та слідкувати за розслабленістю м’язів під час усього виступу, за потреби використовуючи наведені техніки налаштування.***

1. **Комплекс акторських іпостасей**

Кожен актор, незалежно від жанру постановки та форми сценічного рішення, несе глядачу меседж: посил, головну думку, нову інформацію, емоційний та смисловий заряд. Навчити малих акторів говорити з публікою усіма доступними способами (вербально та невербально) – складна, проте виключно необхідна місія. Думаючий керівник обов’язково висуне її на головуюче місце в системі роботи над дитячим театром в цілому.

Не просто змусити дитину транслювати текст та настрій, наряджаючись у костюми, а навчити її вибудовувати на сцені свій власний театральний світ за усіма законами жанру – ось завдання сучасного дитячого театру. Задля досягнення цієї мети варто донести до дітей думку про триєдинство актора на сцені – він щохвилини має виступати у трьох ролях одночасно:

1. Власне актор – людина, що володіє усім набором акторських прийомів, бездоганною мовою та вмінням встановлювати зв’язки з глядачем та партнерами;
2. Режисер – людина, що свідомо створює емоційну палітру глядача, використовуючи усі засоби мистецтва, основним з яких є театр. Маленький актор у кожен момент часу має чітко бачити себе збоку, очима глядачів, має розуміти своє місце у мізансцені, аналізувати та коригувати свої акторські прийоми та рівень розслабленості.
3. Драматург – людина, що вклала до вуст кожного з героїв постановки певну ідею. Дитина має давати собі відповідь, чи вона повністю передає зміст життєпису свого героя, чи, можливо, десь на перший план вийшли власні домисли, або ситуативні відхилення та довільне трактування подійного ряду.

Щоб навчити дітей поступово бачити себе у виставі у окреслених трьох ролях, варто в ігровій формі прищепити їм навички роботи над драматургією, сценічною мовою та сценографією:

- вправа «Допиши казку\історію», коли дітям дається початок сюжету та основні характери героїв, і на цій основі необхідно за обумовлений час дописати оповідь з найцікавішою розв’язкою;

- вправа «Твір в одному реченні»: необхідно описати сюжет відомого літературного твору\пісні\кінофільму в одному реченні. Для полегшення засвоєння дітьми структури написання логлайнів (описів змісту, як їх називають працівники теле- та кіно-індустрії), можна окреслити такий алгоритм: головний герой… прагне…, проте йому заважають… Під час виконання цієї вправи дитина має засвоїти такі важливі для формування акторської особистості поняття, як «головний герой – протагоніст», «антигерой – антагоніст», «конфлікт», «кульмінація», «мета героя», «перешкоди, що має подолати герой на шляху до мети», «арка героя – трансформація образу»;

- тренінг зі сценографії, коли діти мають на столі чи підлозі з підручних предметів скласти схему розміщення на умовній сцені героїв улюблених казок у певних її сценах: де стояли мисливці, ліжко та меблі у кімнаті бабусі Червоної Шапочки на момент поїдання її вовком? Як саме сценічно зобразити город, хатинку, ріпку та появу кожного з героїв, що тягли коренеплід? Розмістіть учасників балу у принца у кульмінаційний момент, коли Попелюшка втікала по сходинках?

- вправа «Глина», коли дитина-ведуча гри має безпосередньо на робочому майданчику дитячого театру створити з інших вихованців колективу певну картинку: імітуючи сюжети відомих полотен або скульптурних груп, сцени з фільмів та мультфільмів або фантазійні мізансцени. Завдання можна видати у вигляді фото відомого кадру чи зразка мистецтва, або попросити глядачів відгадати, що саме хотів сказати своїм статичним етюдом автор. Гра може носити як змагальний характер, так і просто служити елементом пластичної розминки. Під час роботи над вправою ведучому варто акцентувати увагу на гармонійності рухів учасників, їх розслабленості та чіткості виконання учасниками поставлених завдань. Для цього вихованець-ведучий повинен сам уважно ставитися до деталей та впевнено тримати перед внутрішнім зором мету свого «ліплення».

- вправи зі сценічної мови та артикуляційної гімнастики.

*Для виконання вправ зі сценографії необхідно обзнайомити дітей з будовою сцени, наявною на конкретній базі дитячого театру машинерією та основними принципами сценографії. Для найглибшого засвоєння принципів драматургії важливо нагадати дітям про композиційну побудову усіх драматичних творів (експозиція, зав’язка, розвиток дії, кульмінація, розв’язка) та потренуватися розбирати відомі твори відповідно до складових частин. Засвоєння цих тем сприяє розширенню у дітей світоглядних меж, значно поглиблює знання про закони психології, драми та виводить навички комунікації на якісно новий рівень.*

1. **Розвиток техніки сценічної мови**

Блискуче технічне мовлення, безперечно, є запорукою та основою майстерності актора. Досягнення відмінної сценічної мови вимагає від кожного учасника театрального колективу активної, наполегливої роботи над розвитком усього великого мовного апарату.

Діти, що лише розпочинають заняття у театральному гуртку, в першу чергу мають ознайомитися з будовою та функціями мовного апарату:

Наукою про правильне мислення називають логіку, завжди поряд з нею крокує ще одна наукова дисципліна – про бездоганне мовлення. Ця наука має назву «риторика» і її класичне визначення формулюється так: «риторика – це наука про закони управління мисленнєво-мовленнєвою діяльністю». Тобто, будь-яка людина, що виступає публічно, є оратором, актором чи артистом розмовного жанру повинна мати чітке логічне мислення та уміти управляти власним мовленням.

Не випадково центральним відділом мовного апарату є саме мозок – головний, де відбуваються усі процеси мислення, запам’ятовування, керування емоціями, та спинний, який спрямовує сигнали до дихальної системи, кінцівок, тулуба та безпосередньо мовного апарату, тобто його периферійного відділу. Саме від роботи мозку залежить, чи буде актор боятися забути слова, чи затиснуться його м’язи, чи буде він розкутий, зосереджений на ролі та уважний. Важливо уміти «запрограмувати» кожного маленького артиста на успіх, на правильний підхід до формування творчих завдань, дати дитині алгоритми вирішення основних проблем сценічної роботи (налаштування, подолання скутості, робота зі страхами тощо). Тоді центральний відділ мовного апарату буде працювати на досягнення цілей юного актора якнайкраще.

Дихальна система потребує детального вивчення акторами через те, що правильне дихання є основою формування відмінної сценічної мови. Необхідно пояснити дітям, що людина говорить на **видиху**. Саме вміння розподіляти набране у легені повітря та раціонально використовувати його, непомітно добирати, стане запорукою розвитку та використання артистом таких аспектів техніки мови, як темп, інтонування та динаміка. М’язом вдиху вважається діафрагма – непарний м’яз, що розділяє грудну та черевну порожнину, забезпечує відкриття легенів. Існує три види дихання: верхньо-реберне – ключичне, середньо-реберне та нижньо-реберне. Останні варіанти називаються ще й «черевними», адже активно задіюють увесь обсяг черевної порожнини для забору максимальної кількості повітря. Ключичне дихання забезпечує малу кількість повітря, що не дає використати на сцені увесь арсенал технічних характеристик мови актора. Найкращу атаку голосу, опору дає стовп повітря, який оратор\актор має набрати за допомогою розвиненого черевного дихання.

Щоб навчити дитину дихати вірно та максимально використовувати об’єм легень, керівник повинен пояснити вихованцю, де «шукати діафрагму» та як змусити її працювати на потрібний результат активніше:

1. Потрібно прийняти зручне положення сидячи або стоячи, спину тримати рівно, не згинати шию, розслабити м’язи живота;
2. Покласти кулак у заглиблення під ребрами на животі (діафрагма проходить якраз по нижньому краю ребер);
3. Намагатися вдихнути так, щоб кулак відчутно припіднявся, а плечі лишилися нерухомими – не пішли угору (як це звично буває при ключичному диханні, від якого на сцені варто відійти);
4. Повторювати стільки разів, скільки знадобиться, щоб перевчити організм обмежувати забір повітря лише верхньореберним варіантом дихання.

**Важливо: глибоке дихання може викликати головокружіння, тому варто слідкувати за станом здоров’я вихованців і переривати вправи для відпочинку.**

Паралельно з засвоєнням вихованцями навичок глибокого вдиху, потрібно вчити їх правильно розподіляти та використовувати набране повітря:

* Розподілити усе набране повітря на 3 порції та вичавлювати їх, напружуючи м’язи пресу від найнижчої ділянки до найвищої. Перші порції вичавлюються активно, швидко, останню порцію потрібно повільно, протяжно «дочавити» до останньої краплі. При виконанні вправи видих має супроводжуватися відчутним звуком – «сссс», «шшшш» тощо.
* Коли діти засвоять завдання вправи з розділенням повітря на 3 порції, необхідно збільшити кількість частин повітря до 5, 7 і згодом 10. Важливо наголосити, що добирати повітря не можна – треба використовувати лише те, що було набрано спочатку.
* Гра «Насоси та кульки»: діти діляться на 2 команди, або просто попарно. Перша частина видихаючи вичавлює з себе повітря з відповідним звуком, рахуючи до 5ти, друга частина в цей час поступово намагається вдихнути якомога більше повітря. На рахунок 6 перша команда відпочиває, друга починає з відповідним звуком повільно випускати набране повітря, напружуючи м’язи пресу від самого низу і до верхніх його ділянок. Завдання видихнути якомога повільніше, крізь напів зімкнені губи, імітуючи кульку, що пропускає повітря. Потім команди міняються завданнями.

Важливо виконувати завдання на розвиток дихання регулярно, що забезпечить якісне зростання навичок сценічної мови у вихованців.

**Техніка мовлення характеризується володінням дикцією, артикуляцією, великим діапазоном інтонацій та динамічних відтінків, темпом** (а якщо по-простому, то умінням говорити чітко, рухаючи усім, що має рухатися, «грати» в «низько-високо» та «голосно-тихо», швидкістю передачі власних думок, при цьому не даючи страждати дикції).

**Дикція** – це чітка вимова приголосних звуків. Справжній актор\оратор виконує дзвінки і глухі звуки уважно, не ковтаючи закінчення слів через недостатньо розвинене дихання або сформовану недбалість вимови. Забезпечити відмінну дикцію має **артикуляція –** бездоганнаробота рухомих частин периферійного відділу мовного апарату (див. схему). Добре розвинені найменші м’язи **нижньої щелепи, губ, щік та язика** на очах змінюють мову, а отже формують кардинально нове сприйняття оратора слухачами.

Для того, щоб з перших занять прищепити дітям культуру чіткої вимови звуків, їх мовний апарат (тобто його периферійна рухлива частина) має бути розім’ятим та розігрітим. Досягненню цієї мети слугує опанування та постійне виконання дітьми **артикуляційної гімнастики** (див. Додаток 2). Щоденне виконання вправ протягом 15 хвилин зробить вимову маленьких акторів вражаюче якісною, чистою та технічною всього за 2 тижні.

Логічним продовженням артикуляційної гімнастики стають скоромовки та гекзаметри – вправи на розвиток вимови. Їх існує величезна кількість, кожен керівник обирає та напрацьовує власний базис тренінгів для розвитку сценічної мови в залежності від віку, рівня вихованців та поставлених завдань. Пропонуємо лише кілька з основних вправ для пояснення логіки роботи з артикуляційним тренінгом (Додаток 3).

Найпершою в порядку виконання вправою можна ставити гру в звуковий м’ячик (див. Вправи на розвиток вимови). Діти стають перед стіною, в руках тримають уявний гумовий м’ячик. Далі на замах м’ячем діти промовляють перший склад вправи – з глухим звуком, і на кидок м’ячика у стіну виголошують з силою і атакою другий склад, з дзвінкою приголосною. Таким чином актори на м’язовому рівні привчаться по-різному вимовляти глухі та дзвінкі звуки та бути уважними до них. Повторювати вправу потрібно 2-3 рази, постійно контролюючи якість виконання.

Переходячи до скоромовок, потрібно чітко пояснити дітям правила їх використання: помилкою є намагання тараторити їх якомога швидше, бездумно промовляючи літери. Завдання скоромовки, або, що вірніше чистомовки – проголошувати кожен її звук повільно, чітко, і при цьому гарно артикулювати (працювати усіма рухомими частинами мовного апарату: широко відкривати рот, «оживити» губи та язик, не затискати щоки). Починати читати будь-яку скоромовку потрібно з найповільнішого темпу і слідкувати за кожним виголошеним звуком:

* щоб глухі були глухими, але не «німими» - не пропадали зовсім;
* щоб дзвінкі були лункими та хльосткими, як удари батога;
* щоб голосні були протяжними та достатньо відкритими: пам’ятайте, що при виголошенні звуків «а» та «о» нижня щелепа дитини має відкриватися на відстань 2 вертикально покладених на зуби пальці, при виконанні звуку «и» та «і» - 2 горизонтально покладених пальці, «у» - одного. Менша щілина між щелепами забезпечить вимові вихованців нерозбірливість або й повну відсутність дикції.

Коли скоромовка прочитана в повільному темпі, потрібно набрати повітря та прочитати її трішки швидше, проте зберігаючи нарочиту артикуляцію. Таким чином з кожним прочитанням скоромовки темп буде додаватися, а дикція залишатиметься на вістрі уваги. Не треба боятися, що мова завжди буде такою неприродною, як при повільному читанні скоромовок: з додаванням темпу механічність рухів та зайві акценти на звуках згладяться, а чіткість та ясність вимови стане нормою повсякденного життя.

Керівникові варто підбирати скоромовки на різні звукосполучення: постійне промовляння їх допоможе гармонійно сформувати вимову усіх звуків вихованцями колективу та забезпечить бездоганне «звучання» кожної постановки. У додатку наведені приклади скоромовок на «м-л», «ч-ш-щ» та «жк –шк».

Ще одним важливим та дієвим інструментом розвитку техніки мови є виконання **гекзаметрів**. Це вправа, що являю собою спеціальний або випадковий вірш, що має 8 рядків (або двічі по 4). Гекзаметр поступово розвиває інтонування, динаміку та темп та є своєрідною «розспівкою» для ораторів\акторів.

Перший варіант гекзаметру – для розвитку інтонування – читається наступним чином: діти обирають найнижчу ноту у своєму діапазоні та читають перший рядок гекзаметра на ній. З кожним рядком діти підвищують інтонацію на тон або півтону, аж поки не дійдуть до найвищої можливої ноти (в ідеалі – згідно звуків мажорного звукоряду в зручній тональності). Коли 8 рядків будуть прочитані і найвища нота взята, необхідно читати зворотний гекзаметр саме з найвищої точки, понижуючи інтонацію з кожним рядком. Часто для більшої наочності діти читають гекзаметр сидячи на підлозі і піднімаючись з кожним рядком не лише інтонаційно, а й в цілому підводячись та розпрямляючи тіло.

«Розспівавшись» кілька разів (до речі, й тут важливо не забувати про дикцію – гекзаметр також є варіантом чистомовки), можна переходити до розвитку динаміки. Тепер діти читатимуть гекзаметр від найтихішого шепоту у першому рядку до найголоснішого крику в останньому, а потім навпаки.

Нарешті, в останню чергу можна спробувати попрацювати над рівномірним розвитком темпу: прочитавши перший рядок якомога повільніше і поступово прискорюючись до останнього.

Всі наведені вище приклади розвитку техніки мови, використані в системі регулярних занять, обов’язково зроблять вихованців гуртків театрального напрямку справжніми майстрами сценічного слова. Головне пояснити дітям важливість щоденної роботи над собою та ставити розвиток комунікативно значущих якостей маленьких акторів на чільне місце в усій системі розвитку його особистості засобами театру.

 Додаток 1

**Вправи для «самоналаштування» перед виступом**

1. Для виконання вправи прийміть зручне розслаблене положення тіла, можете заплющити очі. Уявіть собі невимушену атмосферу, де ви відчуваєте себе вільно та розслаблено. «Просмакуйте» її до найменших дрібниць: можливо, це спекотний день на пляжі, ви лежите у тіні та дивитеся на спокійне море, уявляючи, як зараз зануритеся у його охолоджуючу синь. Або ви чітко уявите себе у компанії друзів, де ви завжди стаєте самим собою і не надягаєте зайвих соціальних масок. Уявіть, що ви їсте, хто як одягнений, про що йде мова і як ви голосно смієтеся над чиїмось жартом. Це може бути будь-яка ситуація, коли ви відчуваєте душевний підйом та щирі світлі емоції.

**Зафіксуйте емоції, що піднялися разом зі спогадами. Прив’яжіть емоційний стан до певного «маячка»: символу, предмету, дії, що буде символізувати повернення вас до згаданої піднесеної атмосфери щоразу, як ви будете тримати перед внутрішнім поглядом «маячок»** (згадайте плюскіт моря, що ворушить дрібне каміння, накочуючись на берег – і подумки поверніться до того дня на пляжі, коли панувала внутрішня розслабленість; витягніть назовні чіткий образ гітари – і пориньте у емоційний стан піднесення від вдалого спілкування). Тренуйтеся повертатися до потрібного позитивного внутрішнього настрою щоразу, як будете зосереджуватися на «маячку»: повністю відключати зайві хвилювання, зосереджуючись лише на внутрішньому розслабленні.

1. Спробуйте сформулювати які саме поняття асоціюються у вас з необхідною для публічного виступу внутрішньою атмосферою: наприклад, **впевненість, спокій, розслабленість.** Можете додати до переліку слова, що втілюють бажану мету виступу: **успіх, задоволення тощо.**

Наступним кроком прив’яжіть кожне із ключових для налаштування слів до пальців на руці. **Наприклад, вказівний – спокій, середній – впевненість, безіменний – успіх** (варто обмежитися 3-4 словами, щоб не перевантажувати свідомість зайвим тягарем згадування слів-ключів).

Коли відчуваєте хвилювання, що піднімається зсередини, переключайтеся з нього на ваші заряджені на позитив пальці, легенько непомітно натискаючи на них, або просто злегка ворушачи та промовляючи ключові слова-налаштування.

1. Дещо складніший екзерсис, але не менш корисний: демонструє, що зовнішні аспекти особистості актора не впливають на впевненість, якщо він «горить» змістом.

Уявіть актора\артиста, яким ви захоплюєтеся найбільше. До дрібниць відчуйте себе ним – примірте на себе його поставу, манеру триматися, погляд тощо.

Далі уявіть себе у його образі перед аудиторією, коли ви радісно та щиро ділитеся з людьми цінною для вас інформацією. Відчуйте віддачу публіки, уявіть як люди ловлять кожне ваше слово, заряджаючи вас говорити ще і ще, побачте їх широко відкриті очі.

А тепер переведіть внутрішній погляд на себе. Уявіть собі, що ви знаходитеся перед публікою весь цей час у найзатрепезнішому домашньому одязі, в улюбленій з дитинства запраній піжамці з ведмедиком у руці, або у шортах та майці, які зазвичай людям не показують. Домалюйте собі «вранішнє» обличчя, відсутність макіяжу, відповідну потріпану зачіску. Уявіть – і продовжіть виступ, ніби нічого і не трапилося. Бачите? Слухачі заворожені силою вашого прагнення донести інформацію не помічають вашого вигляду, **або вважають, що так і задумано сценарієм, це частина іміджу.**

Додаток 2

**Комплекс вправ для тренування мовного апарату**

1. Розпочніть з легкого поплескування себе по щоках та шиї, пощипування обличчя, щоб розігрітися перед розминкою.
2. Покусайте язик – від кінчика до кореня і у зворотному порядку, повторіть вправу кілька разів.
3. Покусайте щоки зсередини, захоплюючи їх злегка між зубами.
4. Надміть кульку повітря та ганяйте її під щоками навколо зубів: спочатку повільно, відчуваючи як розтягуються усі м’язи, потім швидко та інтенсивно.
5. «Хом’ячок-рибка»: надміть великі «хом’ячині» щоки та зафіксуйтеся у позиції на 3-5 секунд, відчуваючи максимальне напруження м’язів. Потім втягніть щоки всередину, імітуючи рибу, також тримайте 3-5- секунд. Повторити 10 разів.
6. Надимайте щоки по черзі – праву, ліву. Швидко, 10-20 разів.
7. Час відкривати рота. Максимально, зі спротивом відкрийте рот, дотягуючись підборіддям до шиї. Зробіть 5-10 разів, корегуючи темп та кількість відповідно до відчуттів: необхідно відчувати напруження м’язів та незвичне тепло.
8. «Невихована корова»: фіксуємо голову та робимо щелепою 10 повних кругових обертів в правий бік та в лівий. Не аби як – допомагайте собі губами та повністю відкривайте рот.
9. Рухаємо щелепу вперед-назад 10-20 разів.
10. Займемося губами. Натягнемо губи на зуби та широко відкриваємо й закриваємо рот – 20 разів, у швидкому темпі.
11. «Буратіно»: стискаємо зуби, розводимо губи у посмішці «до вух», фіксуємося на пару секунд і переводимо губи у довгу трубочку, фіксуємося. Повторюємо 10-20 разів. Відчуваєте як нагрілися м’язи? Добре.
12. Відкриваємо рот та робимо кругові рухи губами, відкриваючи та ховаючи зуби. Близько хвилини. **Цю вправу з великою інтенсивністю варто робити перед виступами, щоб моментально привести мовний апарат до бойової готовності.**
13. «Вихована корова»: зводимо губи в трубочку та робимо швидкі кругові рухи в обидва боки, по 10 разів.
14. Нарешті, язик. «Жабка»: складаємо язик вдвоє, щоб кінчик торкався піднебіння якомога глибше. У довільному темпі різко висовуємо язик назовні, широко відкривши рот, та ховаємо у вихідне положення (ніби жабка, що ловить муху на болоті). Робимо вправу 20 разів. Не філонимо!
15. «Годинник»: рот – це циферблат, язик – стрілка. Показуємо 6-9-3-6-3-9-6-3-12-9-12-3-12-9-6-3-12 у довільному порядку.
16. Уявляємо, що простір навколо рота намазаний медом чи в’язким варенням. Язиком робимо повільні, широкі кругові рухи, злизуючи рідину повністю. Слідкуйте за амплітудою: працювати повинен не тільки ледве висунутий кінчик язика! А ВЕСЬ ЯЗИК, повністю! Відчувайте віддачу та розтягнення м’язів!
17. «Цифри»: 1) стуліть губи, розімкніть зуби. Язиком всередині рота широко малюйте цифри від 1 до 10. 2) відкрийте рота. Малюйте язиком цифри від 10 до 1 ззовні. ВАЖЛИВО: виконуйте вправу не кваплячись, вдумливо,відчуваючи як тягнуться м’язи язика.

Додаток 3

**Вправи на розвиток дикції**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ті-діТа-даТо-доТу-ду | Пі-біПа-баПо-боПу-бу | Сі-зіСа-заСо-зоСу-зу | Кі-гіКа-гаКо-гоКу-гу |

**Скоромовки**

Наша Оля по сніжку

Біга в білім кожушку

І не взнаєш, де сніжок,

А де білий кожушок

Міла милитись не вміла

Міла мило упустила

Мама милила невмілу,

Мама милом мила Мілу.

Ченчик, ченчик невеличкий.

На ченчику черевички.

Шапочка-кінчаточка –

Добрий вечір, дівчаточка!

**Гекзаметр**

Щоб головним оволодіть регістром,

На мить стаю я альпіністом.

Все вище піднімаюсь, вище,

І небо ближче, ближче, ближче.

І хоч нелегко підніматись

В прекрасне царство це висотне,

Та нам ще треба намагатись,

Щоб слово й тут було природним!

Щоб володіть грудним регістром,

На мить стаю аквалангістом.

Все нижче опускаюсь, нижче,

І дно морськеє ближче, ближче.

І хоч нелегко вже спускатись

В прекрасне царство це підводне,

Та нам ще треба намагатись,

Щоб слово й тут було природним!

**Список літератури**

1. Білодід І. К. Закономірності розвитку усної літературної мови/ І. К. Білодід. – К., 1965. – 123 с.
2. Васильев Ю. А. Воспитаниедиапазонаголосадраматическогоактера / Ю. А. Васильев. – Л., 1983. – 83 с.
3. Галендеев В. Н. Учение К. С. Станиславского о сценическомслове / В. Н. Галендеев. – Л., 1990. – 112 с.
4. Гладишева О. А. Слово в театрі / О. А. Гладишева. – К., 2006. – 92 с.
5. Кнебель М. О. Слово в творчествеактера / М. О. Кнебель. – М., 1954.
6. Кропивко І. В. Риторика :навч. посібник / І. В. Кропивко. – Дніпропетровськ: Пороги, 2003. – 67 с.
7. Наконечна О. І. Окремі питання сценічного мовлення в умовах білінгвізму / О. І. Наконечна. – Одеса, 2009. – 84 с.
8. Овчиннікова А. П. П'ять кроків до гарної мови. Мовленнєва комунікація: техніка мовлення / А. П. Овчіннікова/ Під ред. А. Ю. Цофнаса. – Одеса: ОКФА, 1997. – 184 с.
9. Станиславский К. С. Работаактера над собой.Работаактера над ролью / К. С. Станиславский //Собр. соч. в 8-ми т. – Т. 2, 3, 4. – М., 1954-1957.
10. Сценическаяречь: учебник / Под ред. И. П. Козляниновой, И. Ю. Промптовой. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во «ГИТИС», 2009. – 558 с.
11. Щепкин М. С. Жизнь и творчество / М. С. Щепкин. – В 2-х т. – М., 1984.