

*Манич Н. Г.
педагог-психолог первой категории в ГБПОУ НСО «Новосибирский
технический колледж им. А. И. Покрышкина»,
Россия, г. Новосибирск*

ТЕРАПИЯ ТЕАТРОМ

Аннотация. В статье описываются результаты исследований потенциала театральных технологий (плейбэк-театр, вербатим, форум-театр) как средства коррекции деструктивных эмоциональных состояний у подростков. Представлен обзор отечественных и зарубежных подходов. Рассмотрены психотерапевтические механизмы воздействия театра: экстернализация травматического опыта, трансформация социальной роли подростка и телесная проработка эмоций. Представлены результаты эмпирического исследования эффективности коррекционной программы «Театр как терапия», апробированной в Новосибирском техническом колледже им. А. И. Покрышкина, подтверждающие ее эффективность для снижения уровня агрессивности (негативизма, раздражения, подозрительности) и рост готовности к конструктивному взаимодействию.

Ключевые слова: плейбэк-театр, психодрама, форум-театр, вербатим, социальный театр, драматерапия, импровизационный театр, театр угнетенных, экстернализация, подростковый возраст, деструктивные эмоциональные состояния, агрессия, психокоррекционная программа.

Актуальность использования театральной педагогики в работе с подростками обусловлена ее многофункциональностью в процессах обучения, социализации и решению психологических проблем. Опыт многих стран, таких как Великобритания, Финляндия, США, Франция, Германия, Швеция, Бельгия и Россия показывает, что театральная деятельность, внедренная в образование, выступает эффективным механизмом формирования ключевых компетенций и личностного развития учащихся.

Применение методов импровизационного театра — таких как плейбэк, психодрама или форум-театр — представляет собой эффективную терапевтическую практику. Проигрывая собственные жизненные истории на

сцене, участники получают возможность объективно взглянуть на свои переживания, развивают эмоциональный интеллект и находят конструктивные способы преодоления внутренних и межличностных конфликтов в условиях психологической безопасности.

В статье представлены результаты исследования эффективности использования театральных техник для снижения уровня агрессивности у подросткой.

Исторический аспект применения театра, где участники разыгрывают собственные истории, уходит корнями в начало XX века и развивался параллельно как педагогическое движение для беспризорников и как психотерапевтическая практика.

Александр Александрович Брянцев, режиссер и преподаватель Петроградского института внешкольного образования, видел в театре мощный инструмент воспитания. В 1918–1921 годах он организовал театральный отдел и активно привлекал беспризорников к искусству — детей, осиротевших в годы Гражданской войны, многие из которых имели криминальный опыт. Участвуя в постановках спектаклей, Брянцев стремился привить им дисциплину и развить творческие способности [5]. Благодаря его инициативе в 1922 году в Петрограде открылся первый в мире репертуарный Театр юного зрителя. Таким образом, дети не только приобщались к искусству, но и учились взаимодействовать в коллективе, получая возможность быть услышанными.

В 1920–30-е годы Антон Семёнович Макаренко совершил настоящий прорыв в педагогике, работая с трудными подростками. Театральная деятельность началась во «второй колонии» (филиале в Трепке). Из-за отсутствия больших помещений колонисты сначала арендовали сельский театр, а затем построили собственный полноценный зрительный зал на доходы от своего хозяйства. В коммуне имени Ф. Э. Дзержинского театральная работа вышла на профессиональный уровень. Шефство над коммунарами взял Харьковский драматический театр. Профессиональные актеры и режиссеры приезжали обучать подростков, а сам Макаренко написал для воспитанников специальную пьесу — «Мажор» [7]. Инсценировка масштабных драматических

и оперных произведений силами воспитанников выступала инструментом трансформации социальной идентичности: переход от девиантной роли «преступника» к роли «артиста», способствовал формированию чувства коллективной ответственности и принятию новых социальных норм.

В западной традиции канадский социолог Ирвинг Гофман в 1950-х годах разработал концепцию «социальной драматургии», согласно которой любая человеческая жизнь — это индивидуальный спектакль, а самопрезентация личности перед другими является базовым социальным актом, что позволяет интерпретировать повседневную жизнь индивида как непрерывный театральный процесс [3].

В 1960–70-х годах бразильский режиссер Аугусто Боаль создал «Театр угнетенных» — уникальный метод, в котором обычные люди (рабочие, фермеры, пострадавшие от режима) превращали свой травматичный опыт в театральные постановки [8]. В рамках «форум-театра» зрители могли вмешаться в действие на пике конфликта, заменив актера, чтобы найти альтернативный выход из сложной ситуации. Таким образом, сцена становилась площадкой для поиска решений в сложных жизненных обстоятельствах.

В Британии сегодня пользуется большим спросом и получает масштабную поддержку программа «Class Act», зародившаяся как инициатива эдинбургского театра Traverse Theatre. Это уникальный театрально-педагогический подход, позволяющий подросткам самим выступать в качестве драматургов. Школьные пьесы, созданные учащимися, ставятся на профессиональных сценах в неизменном виде, без какой-либо цензуры или редактуры. Реализация проекта проходит поэтапно: сначала опытные авторы проводят мастер-классы для подростков 14–16 лет, обучая их основам построения сюжета, конфликтов и диалогов. Затем каждый ученик пишет короткую пьесу продолжительностью от пяти до десяти минут. Эти тексты передаются в театр, где профессиональные актеры, режиссеры, композиторы и художники превращают их в полноценные премьерные спектакли [6].

В России существует несколько направлений и конкретных проектов, где документальный материал участников становится основой сценического

действия. Ярким примером служит проект «Трудный театр» из Ростова-на-Дону, запущенный в 2008 году. В его составе действует труппа численностью около 30 подростков в возрасте от 14 до 20 лет, многие из которых состоят на учете в инспекциях по делам несовершеннолетних или находятся в сложной жизненной ситуации. Режиссерский подход предполагает адаптацию роли под конкретного исполнителя: текст может трансформироваться в зависимости от участника. Ключевая задача проекта заключается в социальной адаптации через публичное испытание. Когда подросток самостоятельно выходит на сцену перед зрителями, это кардинально меняет его внутреннее самоощущение.

Ростовский проект «Трудный театр», запущенный в 2008 году, является ярким примером социальной театральной инициативы. В состав коллектива входят примерно тридцать подростков в возрасте от 14 до 20 лет, многие из которых стоят на учете в инспекциях по делам несовершеннолетних или переживают сложный жизненный период. Специфика работы режиссера заключается в индивидуальном подходе: роль адаптируется под конкретного исполнителя, а текст может трансформироваться в зависимости от личности. Основной задачей проекта выступает социальная адаптация участников через преодоление страха публичных выступлений [12]. Сам факт выхода на сцену перед зрителями оказывает глубокое воздействие на самооценку и самоощущение молодых людей, кардинально меняя их внутреннее состояние.

Театральный проект «Вместе» — это независимый петербургский социальный театр, основанный в 2012 году. Проект специализируется на форум-театре и методиках «театра угнетенных», с помощью которых они исследуют острые социальные и гендерные вопросы. Работа труппы охватывает постановку спектаклей и интерактивных программ для разных возрастных групп, а также проведение психологических тренингов с использованием театральных техник. Драматург Наталья Боренко и режиссер Ада Мухина создали документальный спектакль «Восемнадцатый дневник в голубой обложке с чайничком» с участием подростков [11]. Этот проект основан на вербатиме — это техника создания пьес и направление документального театра, где спектакль полностью состоит из реальных монологов или диалогов. В таком спектакле актеры

дословно воспроизводят интервью с реальными людьми, сохраняя их уникальную интонацию, лексику и особенности речи.

Проект «Театротерапия», реализуемый в Тамбове с 2016 года, позволяет учащимся через театральное действие переосмыслить собственный жизненный опыт [2]. Главная цель проекта заключается в преодолении коммуникативных трудностей и работе с психологическими травмами. Автором является Светлана Пахомова — руководитель автономной некоммерческой организации «Поколение Лекс», режиссером направления «Трудный театр» и куратором программы «Социальный театр в действии». В составе труппы участвуют несовершеннолетние, состоящие на внутришкольном профилактическом учете.

10 и 11 июля 2022 года в рамках омского фестиваля независимых театров «Ещё один» состоялась премьера спектакля «Будущее.Дос» от московского коллектива «Театр.Дос». Пьеса построена на монологах подростков из пятнадцати стран мира: текст создан на основе интервью с юношами и девушками в возрасте от 13 до 17 лет. В этих рассказах молодые люди делятся переживаниями, связанными с личными проблемами и травмами. Постановка выполнена с применением технологии *headphone verbatim* [9].

Суть терапевтической ценности театральных практик в коррекционной работе с подростками раскрывается через несколько ключевых аспектов. Преимущество таких технологий кроется в механизме экстернализации - переносе внутренних конфликтов и проблем во внешнее, наблюдаемое пространство [13]. Когда подросток проигрывает на сцене травматичный опыт — будь то разлад в семье, потерю родного человека или столкновения со сверстниками происходит психологическое отделение личности от болезненных воспоминаний. Проблема оказывается снаружи, и перестает разрушать человека изнутри. Происходит смена психологической позиции: подросток перестает быть пассивным носителем боли и становится активным автором. Эстетизация тяжелых переживаний снижает уровень первичной тревоги. Это дает психике возможность осторожно и безопасно контактировать с травмирующим материалом, не нарушая при этом естественные защитные механизмы организма.

В реальной жизни подросток часто оказывается в роли жертвы обстоятельств: развода родителей, травли, болезни, давления школы. При участии в данных театральных методиках, подросток сам решает: какую часть своей жизни вынести на сцену, а что оставить за кулисами; каким будет финал его истории. Это возвращает субъектность и происходит трансформация пассивной жертвы в активного автора.

Коррекционная театральная методика интегрирует приемы телесно-ориентированной психологии, поскольку психологические барьеры и последствия травматического опыта закрепляются не только в сознании, но и в теле в форме хронических мышечных зажимов. Психологические травмы часто приводят к диссоциации — отрыву сознания от тела, при котором человек теряет контакт со своими истинными импульсами [4]. Физиологическое проживание эмоций через крик, плач, танец или физическое напряжение перед зрителями несет ключевую терапевтическую ценность: оно помогает завершить заблокированную в нервной системе подростка реакцию «бей или беги», возникшую после пережитого стресса. Театральная технология переводит эту застрявшую энергию из патологического напряжения в управляемое действие, возвращая субъекту контроль над собственным телом.

Драматерапевтические методики активно применяются в тренингах с целью усиления командного взаимодействия, совершенствования коммуникативных навыков и формирования лидерских способностей [1]. Для подростков крайне важно одобрение со стороны ровесников, поэтому такие занятия строятся на принципах коллективной ответственности, развития эмпатии и создания ощущения причастности к здоровому сообществу, что позволяет эффективно заменить влияние уличных группировок.

Подросток, которого общество воспринимает как «трудного», или неуспешного ученика, получает статус артиста. Происходит смена социальной роли, что фундаментально меняет самооценку, таким образом, происходит изменение нарратива.

Зрителями таких спектаклей становятся родители и педагоги. Театр позволяет им увидеть внутреннюю жизнь подростка напрямую. Взрослые видят

последствия своих действий (или бездействия), сыгранные их собственным ребенком.

Процесс проработки деструктивных эмоциональных состояний строится на нескольких ключевых механизмах:

В рамках театральной терапии, где подростки инсценируют свои реальные жизненные ситуации, коррекция агрессивного поведения достигается не путем подавления чувств, а через их признание, трансформацию и изменение контекста восприятия [4]. Агрессия здесь трактуется не как недостаток характера, а как защитный ответ психики на травму, фрустрацию или потерю контроля. Режиссеры терапевтического театра опираются на принцип «принимающей рамки». Например, на тренинге педагог может прямо предложить выразить гнев. Когда авторитетный взрослый подтверждает нормальность и безопасность таких проявлений, снижается первичное напряжение, связанное с необходимостью скрывать собственные эмоции.

Агрессия — это не только эмоция, но и физиологическая реакция, сопровождающаяся выбросом адреналина и мышечным напряжением. Чтобы «разрядить» это состояние, в работе с подростками применяются методы сценического боя и биомеханики. Подростки учат бить не партнера, а неодушевленные предметы (груши, щиты, пол) или использовать имитационное оружие. В результате такой «разрядки» (катарсиса) химический баланс организма восстанавливается, а уровень раздражительности заметно падает.

Подростки-агрессоры во время работы над постановкой знакомятся с жизненными трагедиями сверстников. Применяя методы плейбэк-театра или анализируя вербативные материалы, педагоги могут попросить участника воплотить на сцене образ жертвы из чужого повествования. Оказавшись физически на месте человека, которого он привык считать слабым, подросток вынужден телесно прожить страх и беспомощность [10].

Завершающий этап — появление на сцене. Для юноши, чей подход к решению споров всегда сводился к физической силе, умение удерживать внимание аудитории три минуты спокойным, но уверенным тоном становится мощным сдвигом в самоощущении. Он покоряет зрителей не грубостью, а

артистизмом, а аплодисменты за трудный драматический материал удовлетворяют потребность в признании, которую ранее он пытался заполучить через угрозы и столкновения.

Следовательно, агрессия не исчезает бесследно. Она трансформируется: от хаотичного разрушения переходит к целенаправленным действиям, затем воплощается в художественных образах и завершается осознанным выбором спокойного взаимодействия.

Анализ исторических и современных данных о применении театрально-педагогических подходов в работе с детской травматизацией и деструктивными эмоциональными фонами демонстрирует их потенциальную результативность, однако не предоставляет окончательных доказательств этого факта.

Исследование эффективности использования театральных техник для снижения уровня агрессивности у подростков было проведено в 2025-2026 годах. В ходе исследования была разработана и апробирована техника, снижения выраженности деструктивных эмоциональных состояний у подростков и последующий анализ изменений эмоциональной сферы.

Исследование проводилось на базе ГБПОУ НСО «Новосибирский технический колледж им. А. И. Покрышкина». В состав экспериментальной группы программы «Театр как терапия», вошли 15 учащихся в возрасте от 16 до 18 лет, которые завершили полный цикл коррекционных занятий. Для сравнительного анализа была сформирована контрольная группа из 15 студентов, максимально схожая с экспериментальной группой по половому признаку, возрастной категории и условиям обучения; представители данной группы не принимали участия в терапевтической программе.

Для оценки эффективности программы были использованы психодиагностические методики, включающие тест Томаса-Килманна (TKI), направленный на выявление доминирующих стратегий поведения в конфликтных ситуациях, и опросник Басса-Дарки, позволяющий определить уровень и структуру агрессивности (включая физическую, вербальную и косвенную формы, а также показатели негативизма, раздражительности, подозрительности, обидчивости и чувства вины).

Диагностика в экспериментальной группе проводилась перед началом реализации программы «Театр как терапия» и после ее завершения. Контрольная группа также подвергалась первичному и повторному обследованию с применением идентичного комплекса диагностик, причем в те же временные промежутки.

Полученные данные, свидетельствует о существенных изменениях стратегий поведения в конфликтных ситуациях у подростков, участвовавших в программе «Театр как терапия». Был выявлен переход от пассивных и деструктивных моделей к конструктивным подходам, ориентированным на сотрудничество и партнерство. В то время как, в контрольной группе таких изменений выявлено не было.

В экспериментальной группе зафиксировано снижение частоты использования стратегии «соперничества» с 18% до 5%, что свидетельствует о том, что участники стали значительно реже использовать конфронтацию, давление и стремление добиться своего за счёт интересов других. В то же время доля сотрудничества увеличилась почти в два раза (с 15% до 34%), что подчеркивает стремление участников к поиску взаимовыгодных решений. Частота применения компромисса возросла с 24% до 31%, демонстрируя готовность к обоюдным уступкам.

Наблюдалось сокращение пассивных форм поведения: избегание снизилось с 25% до 18%, а приспособление — с 28% до 12%. Эти данные указывают на более активное участие подростков в разрешении конфликтов, рост их уверенности в себе и снижение склонности жертвовать собственными интересами ради поддержания отношений. Наглядно результаты изменения стратегий поведения в экспериментальной группе представлены на рисунке 1.

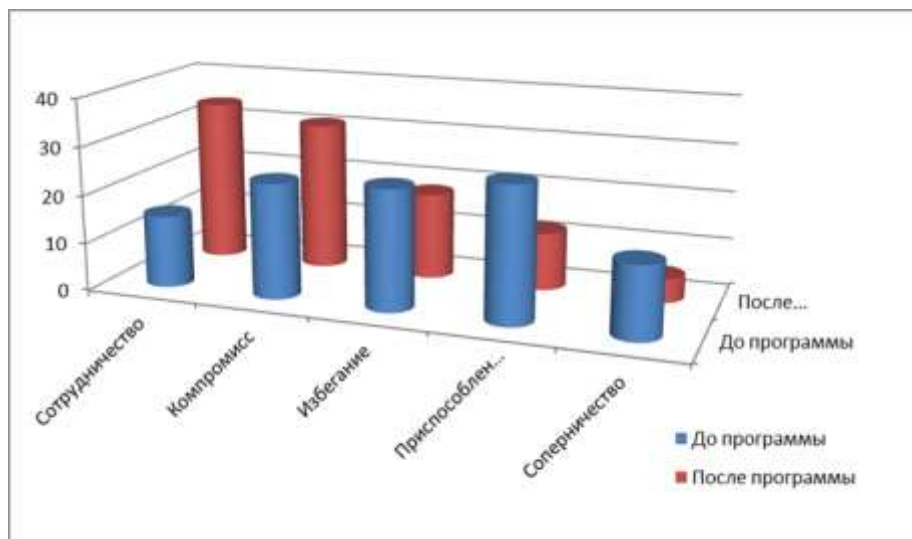


Рисунок 1 – Выбор стратегий поведения в конфликте в экспериментальной группе до и после эксперимента

В контрольной группе, не принимавшей участия в программе, значимых сдвигов в структуре конфликтного поведения не было выявлено. Более того, по ряду параметров прослеживался незначительный регресс: доля респондентов, использующих стратегию «соперничества», выросла с 20% до 24%, а применение избегания увеличилось с 26% до 31%. Показатели сотрудничества (с 10% до 12%) и компромисса (с 22% до 21%) остались практически на прежнем низком уровне. Стратегия приспособления изменилась (с 27% до 32%). Отсутствие динамики в контрольной группе подчеркивает, что спонтанное изменение паттернов поведения за аналогичный период не происходит, а зафиксированные в экспериментальной группе улучшения являются прямым следствием психолого-педагогического воздействия. Наглядно результаты изменения стратегий поведения в экспериментальной группе представлены на рисунке 2.

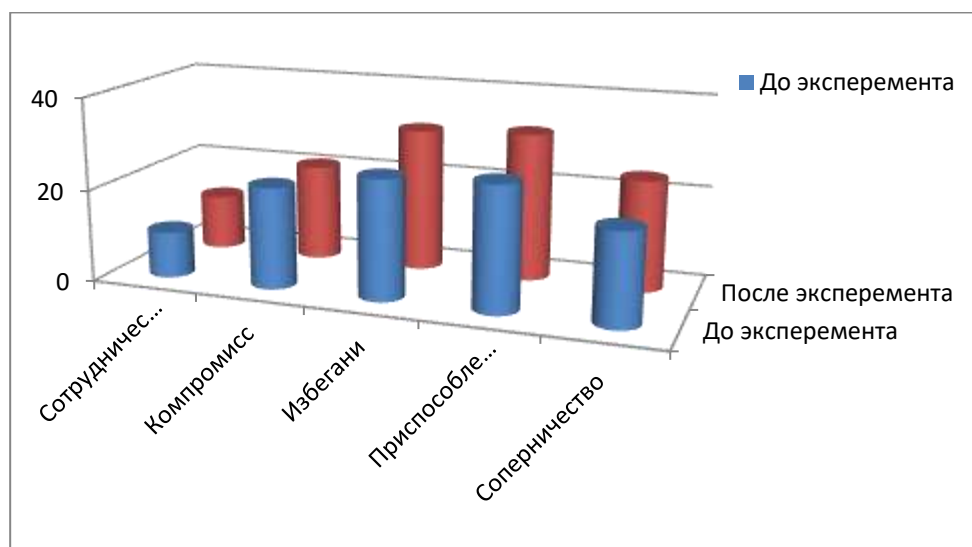


Рисунок 2 – Выбор стратегий поведения в конфликте в контрольной группе до и после эксперимента

У участников экспериментальной группы поведение в конфликтных ситуациях стало более конструктивным. Реализованная программа позволила существенно снизить использование агрессивных (соперничество) и пассивных (приспособление, избегание) тактик, заменив их на активное взаимодействие и стремление к компромиссным решениям.

У участников программы «Театр как терапия» была выявлена положительная динамика изменения уровня агрессивности разных видов. Наиболее заметные изменения произошли в снижении уровня негативизма, который опустился с высоких показателей до средних значений (с 6,2 до 3,2 балла), а также уменьшение раздражительности (с 6,5 до 4,6). Значительно снизились такие факторы, как подозрительность (с 7,1 до 5,4), обидчивость (с 7,5 до 5,8) и чувство вины (с 6,8 до 4,9). Данные представлены на рисунке 3.

Открытые формы агрессии изменились менее существенно: физическая агрессия перешла с высокого на средний уровень (с 3,5 до 2,9), вербальная — лишь немного снизилась с высокого до повышенного (с 7,3 до 6,8), косвенная агрессия также незначительно уменьшилась (с 6,3 до 5,5), осталась на высоком уровне.

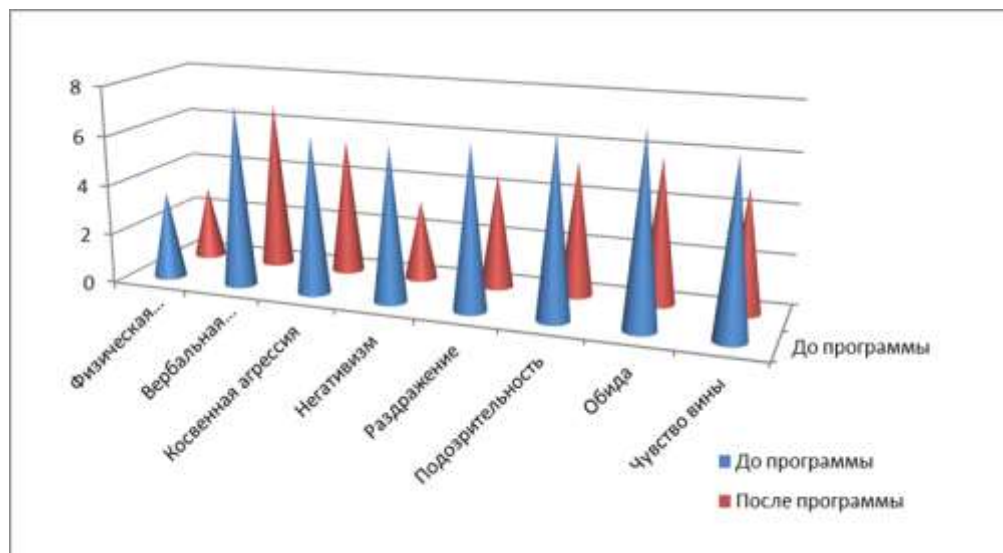


Рисунок 3 – Изменение уровня и видов агрессивности в экспериментальной группе

В контрольной группе, не участвовавшей в программе, значимой динамики не наблюдается. Колебания всех показателей находились в диапазоне от $-0,1$ до $+0,3$ балла. Более того, по шкалам физической, вербальной и косвенной агрессии прослеживался незначительный рост. Подростки из контрольной групп сохранили высокие уровни деструктивных реакций: физическая (с 3,4 до 3,6), вербальная (с 7,4 до 7,6) и косвенная (с 6,1 до 6,4) агрессия остались в рамках высоких значений, а показатели негативизма (с 5,9 до 6,1), подозрительности (с 7,2 до 7,4) и обиды (с 7,3 до 7,5) продолжали удерживаться на критической отметке без тенденции к снижению. Результаты по шкале раздражение увеличились (с 6,7 до 7,0). Показатели по шкале чувства вины в контрольной группе продемонстрировали незначительное снижение (с 6,5 до 6,3 балла). Данные представлены на рисунке 4.

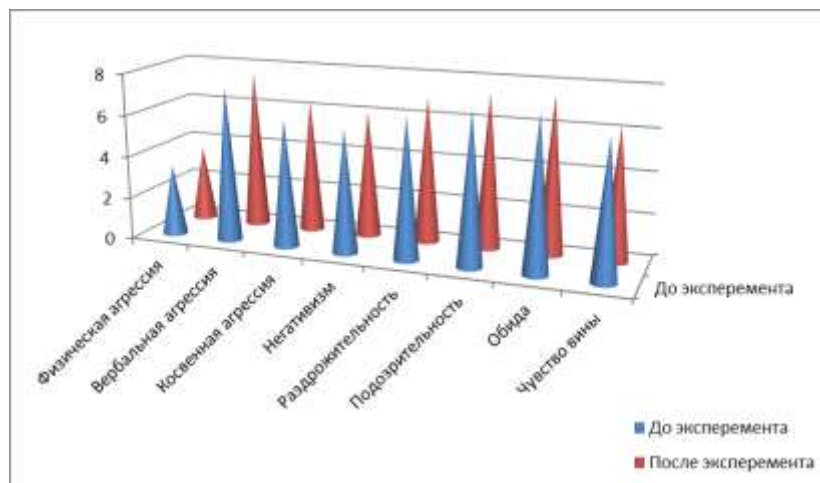


Рисунок 4 – Изменение уровня и видов агрессивности в экспериментальной группе

Можно говорить о том, что, программа оказала наиболее заметное влияние на реактивные и эмоционально окрашенные проявления агрессии — негативизм, раздражительность, обиду и чувство вины. Открытые формы агрессии, включая физическую и вербальную, также подверглись позитивным изменениям, хотя и в меньшей степени. Эти изменения говорят о положительном сдвиге в преобразовании деструктивных поведенческих стереотипов у подростков.

Результаты исследования подтверждают эффективность программы «Театр как терапия» в коррекции деструктивных эмоциональных состояний у подростков. Участники экспериментальной группы перешли от соперничества, избегания и приспособления к сотрудничеству и компромиссу; снизились показатели негативизма, раздражительности, подозрительности, обидчивости и чувства вины.

Практическое применение апробированной программы целесообразно в системе среднего профессионального и общего образования, в работе педагогов-психологов, социальных педагогов и педагогов дополнительного образования, в профилактических программах с подростками, состоящими на учёте или в группе риска, а также в социально-культурных проектах.

Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением выборки, проведением отсроченной диагностики для оценки устойчивости эффекта,

сравнительным анализом вклада отдельных театральных техник и адаптацией программы для разных возрастных групп и категорий обучающихся.

Список литературы:

1. Андерсен-Уоррен М. Драматерапия / М. Андерсен-Уоррен, Р. Грейнджер. - Санкт-Петербург : Питер, 2001. - 288 с.
2. В Тамбове стартует проект, где театр становится лекарством для подростков и тайной дверью в себя // Moneytimes.Ru URL: <https://www.moneytimes.ru/news/art-therapy-project/103733/> (дата обращения: 28.07.2026).
3. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни / Пер. с англ. И вступ. статья А.Д. Ковалева. М.: Канон-Пресс-Ц, Кучково поле, 2000.
4. Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. — СПб.: Издательство «Речь», 2005. — 60 с.
5. Дроздов Н.А. Педагогические идеи А.А. Брянцева в период реформирования советской школы (1920-е годы) // Педагогический имидж. 2022. Т. 16. № 3 (56). С. 268-277.
6. Классная драма или о том, как британский проект CLASS ACT живет в России // И ТП, И ТД URL: http://tp.mgpu.ru/about_class_act (дата обращения: 07.07.2026).
7. Макаренко А. С. Педагогические сочинения в восьми томах. Том 2. Марш тридцатого года. — Москва, Педагогика, 1984
8. Пархомовская Н. Аугусто Боаль и «Театр угнетённых» // Театр. — 2016. — № 24–25. — URL: <http://oteatre.info/augusto-boal-iteatr-ugnetennyh/>
9. «ПОДРОСТКИ ГОВОРЯТ, А ВЗРОСЛЫЕ, НАКОНЕЦ-ТО, СЛУШАЮТ» - ТЕАТР.DOC ПОКАЗАЛ СПЕКТАКЛЬ В ЖАНРЕ ВЕРБАТИМ // Омский портал "Культура" URL: <https://kultura55.ru/culturedetails/podrostki-govoryat-vzroslye-nakonec-slushayut-teatrdoc-pokazal-spektakl-v-zhanre> (дата обращения: 30.07.2026).

10. Салас Дж. Играем реальную жизнь в Плейбек-театре / пер. с англ. М.Ю. Кривченко. — М.: Когито-Центр, 2009.

11. ТЕАТРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ВМЕСТЕ» // Петербургский театральный журнал URL: <https://ptj.spb.ru/archive/73/the-petersburg-prospect-73-2/teatralnyj-proekt-vmeste/> (дата обращения: 21.07.2026).

12. «ТРУДНЫЙ ТЕАТР»: КАК АРТ-ТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ НЕПРОСТЫМ ПОДРОСТКАМ // Национальные проекты России URL: <https://xn--80aарамремсчfmo7a3c9ehj.xn--plai/news/trudnyy-teatr-kak-art-terapiya-pomogaet-neproстым-podrostkam/> (дата обращения: 14.07.2026).

13. Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию. — М.: Генезис, 2010.

Научный руководитель – О.Н. Попова

канд. психол. наук, доцент (практик)

кафедры педагогики, психологии и социологии

Сибирский университет потребительской кооперации