



**Поддубная Е.Р.**

**Поддубная Елена Романовна**, магистрант кафедры социально-культурной деятельности Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: aloynka.kogo1140@gmail.com.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В АКТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

В данной статье рассматривается развитие эмоционального интеллекта в актерской подготовке, педагогические технологии театрального образования. Описаны методы преподавания актерского мастерства. Особое внимание уделено применению данных методов в обучении детей и взрослых.

**Ключевые слова:** актерское искусство, педагогика актерского мастерства, эмоциональный интеллект, работа с детьми, работа со взрослыми.

**Poddubnaya E.R.**

**Poddubnaya Elena Romanovna**, master student of Department of Socio-Cultural Activities of the Krasnodar State Institute of Culture (Krasnodar, 40-letiya Pobedy st., 33), e-mail:

## **EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ACTING: TECHNOLOGIES FOR CHILDREN AND ADULTS**

This article examines the development of emotional intelligence in acting training, pedagogical technologies of theater education. Methods of teaching acting are described. Particular attention is paid to the use in teaching children and adults.

**Key words:** acting, acting pedagogy, emotional intelligence, working with children, working with adults.

Эмоциональный интеллект – это способность осознавать свои эмоции и эмоции других, чтобы мотивировать себя и других хорошо управлять эмоциями наедине с собой и при взаимодействии с другими (по Д. Гоулману) [1].

Развитие эмоционального интеллекта в актерской подготовке включает несколько направлений:

- Осознание эмоций: актерская деятельность требует высокой степени эмоциональной дифференциации, уметь различать тонкие эмоциональные состояния и придавать им выразительности.

- Управление эмоциями: формирование механизмов эмоциональной саморегуляции, позволяющих переключаться между ролями и эмоциями при сохранении когнитивного контроля и внутренней целостности.

- Эмпатия: обеспечивает способность к точному восприятию и интерпретации психологического состояния другого субъекта, а также к созданию глубоко проработанных

персонажей.

Педагогические технологии, ориентированные на развитие эмоционального интеллекта (ЭИ) в актерской подготовке, занимают центральное место в системе подготовки актера. Владение навыками распознавания, регуляция и выражения эмоций обеспечивает актеру способность к саморефлексии, осознанному управлению эмоциональными состояниями, а также формируют основы эффективной сценической коммуникации. Театральная педагогика предлагает широкий спектр методик, направленных на развитие эмоционального интеллекта в образовательном театральном процессе. Рассмотрим основные методы, применяемые в театральной педагогике.

В системе театральной педагогики *эмоциональные этюды* выполняют функцию эффективного метода формирования эмоциональной выразительности и саморегуляции. Через последовательное проигрывание ситуаций, отражающих основные типы эмоциональных состояний, актеры овладевают выразительными средствами передачи внутреннего состояния – мимикой, пластикой и интонацией – речевыми модуляциями. Практика эмоциональных этюдов формирует способности к быстрой эмоциональной мобилизации по заданию, тем самым формируя гибкость эмоциональной сферы.

*Работа с телом и голосом* представляет собой ключевое направление формирования эмоционального интеллекта у актеров, так как тело и голос функционируют как каналы выражения внутреннего опыта. Через систематическое освоение пластикой и голосовыми модуляциями формируется способность к самонаблюдению, осознанию психофизических

зажимов и их последующему преодолению. Телесно-ориентированные упражнения и вокальные тренинги активизируют эмоциональную память и высвобождают накопленное напряжение, что усиливает правдивость выражения чувств на сцене.

*Импровизационные упражнения* в театральной педагогике выступают как эффективные средства развития когнитивной и эмоциональной гибкости в актерской подготовке. Они способствуют формированию у обучающихся не только навыков быстро реагировать на нестандартные ситуации и принимать нестереотипные решения, но и работы с партнером, выстраивая гармоничное сценическое взаимодействие. Импровизационная практика активизирует внутренние ресурсы, снижает страх ошибки и способствует формированию устойчивых навыков эмоциональной саморегуляции и социального взаимодействия.

*Метод К.С. Станиславского*, в частности, его ключевые элементы – «память чувств» и «магическое если», особо значимы для развития эмоционального интеллекта актера [2]. Техника «память чувств» опирается на мобилизацию личного эмоционального опыта исполнителя, что позволяет актуализировать подлинное эмоциональное состояние и использовать его в художественной интерпретации роли. В то же время прием «магического если» направлен на стимулирование актерского воображения через условное допущение («что бы я сделал, если бы оказался в этих условиях?»), что усиливает степень эмоционального сопреживания и углубляет психологическую достоверность исполнителя.

*Педагогическая система М.А. Чехова* представляет собой

уникальное сочетание психофизического тренинга и активизации образного мышления [3]. В отличие от системы Станиславского, ориентированной преимущественно на эмоциональное переживание, основа подхода Чехова составляет принципы работы с воображением, внутренним жестом и пространственным восприятием. Такая актерская форма подготовки способствует развитию эмоциональной пластиности, расширению интуитивного восприятия и способности к многогранной трансформации.

Таким образом, актерская подготовка через комплексную педагогическую работу развивает эмоциональный интеллект, который становится не только фундаментом актерской выразительности, но и основой для формирования зрелой, гармоничной и чуткой личности артиста.

В условиях работы с детьми для развития эмоционального интеллекта театральная педагогика базируется на использовании игровых форм. Игра органично соответствует возрастным особенностям детского восприятия и мышления, поэтому именно через игровые театральные формы проще всего формировать эмоциональную осознанность, эмпатию и навыки взаимодействия с другими. Наш педагогический опыт подтверждает, что участие в творческих театральных формах способствует снижению уровня тревожности, развитию уверенности в себе и способности к эмоциональному самовыражению, особенно у детей с низким уровнем коммуникационной активности.

Целью детской театральной деятельности является формирование условий, при которых ребенок чувствует себя эмоционально защищенным и свободным в выражении чувств.

В рамках таких занятий дети учатся осознавать и называть свои эмоции, формируют эмпатию через ролевую идентификацию. Такая направленность позволяет создавать не только творческое, но и личностное развитие ребенка.

На практике хорошо себя зарекомендовали ролевые игры с элементами импровизации, в которых дети проявили способности к эмоциональному самовыражению и быстрой адаптации к игровым ситуациям. Драматизация сказок и небольших историй способствует эмоциональному погружению ребенка в роль, пониманию мотивов и чувств героя. Завершающее обсуждение – «эмоциональный круг» – способствует развитию навыков эмоциональной осознанности и рефлексии, что является важным этапом в формировании эмоционального интеллекта.

Упражнения на развитие мимики, жестикуляции голосового выразительного потенциала занимают особое место в развитии эмоционального интеллекта у детей. Такие простые, но эффективные техники, направленные на осознание и контроль телесных и голосовых проявлений, являются основой для понимания передачи эмоций в социуме.

Результатом театральных занятий становится формирование у детей осознанного отношения к собственным эмоциям, признание права на существование различных чувств – радости, печали, грусти, страха и злости. Это способствует развитию эмоциональной осознанности и способности к регуляции эмоциональных проявлений, что способствует развитию сценического мастерства.

Процесс освоения актерского мастерства во взрослом возрасте носит преимущественно личностно развивающий

характер. Чаще всего мотивация участников связана с потребностью в эмоциональной самореализации, с желанием осознавать и выражать свои эмоции, повысить уровень внутренней раскованности, обрести уверенность в самопрезентации. В данном контексте формирование эмоционального интеллекта приобретает особую значимость и становится центральным элементом педагогического воздействия.

Взрослые нередко подавляют или маскируют эмоции под влиянием социальных установок и ожиданий. Театральная педагогика, создавая безопасную и принимающую среду, способствует снятию зажимов, позволяя участникам проявлять эмоциональную искренность. В ходе занятий участники начинают лучше понимать собственные реакции, учатся взаимодействовать в группе на основе доверия и эмоционального отклика.

В практике театрального обучения взрослых используется психодраматические упражнения, сценические этюды, импровизационные упражнения, а также техники телесной и медитативной направленности. Эти методы способствуют не только творческому самовыражению, но и углубленному самопознанию. Получаемый в процессе опыт может выступать в роли своеобразной арт-терапии, способствовать восстановлению внутреннего равновесия, проработке эмоциональных состояний, укреплению идентичности и развитию навыков аутентичного общения.

В условиях цифровизации и дефицита живого общения особенно актуальны технологии, способствующие развитию эмоционального интеллекта у подростков и молодежи.

Актерское мастерство и сценическая речь, творческие форматы, лаборатории, импровизация, сторителлинг формируют доверительную и развивающую среду, способствуют развитию эмпатии, адаптивности и способности к выражению эмоций, а также обеспечивают участникам опыт публичной самореализации и социального признания.

Таким образом, актерская подготовка, включающая развитие эмоционального интеллекта, формирует личностные и профессиональные качества. Театральные методы оказывают положительное влияние как в детской, так и во взрослой аудитории, формируя эмоциональную устойчивость и уверенность в себе, тем самым «выступают» как инструменты личностного роста.

### **Список источников**

1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман; пер. с англ. Н. Ярошевской. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 480 с.
2. Станиславский, К.С. Работа актера над собой: в дневнике / К.С. Станиславский. – М.: Искусство, 2004. – 400 с.
3. Чехов, М.А. Путь актера: автобиографическая книга / М.А. Чехов; [вступ. ст. и comment. С. А. Мокульского]. – М.: Вузовская книга, 2001. – 295 с.
4. Каган, М.С. Театр как форма художественной культуры / М.С. Каган. – СПб.: Алетейя, 2001. – 288 с.
5. Зуева, О.А. Психология театральной деятельности: учебное пособие / О.А. Зуева. – М.: Академический проект, 2015. – 240 с.
6. Дмитриевский, В.Н. Основы социологии театра:

история, теория, практика. – СПб.: Изд-во «Лань», 2015. – 224 с.