

«ТЕАТР ОДНОГО АКТЁРА»: ВИДЕОЗАПИСЬ МОНОЛОГОВ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С РАС

*Худяцев Валерий Валитович,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДТ «Младость» г. о. Самара»*

Подростковый возраст для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) является критическим периодом. Именно в это время усиливаются трудности социального взаимодействия, нарастает тревожность, снижается самооценка, а коммуникативные барьеры становятся наиболее заметными для окружающих [2, с. 67]. Традиционные методы социальной адаптации (тренинги общения, групповые дискуссии) часто оказываются для подростков с РАС слишком стрессовыми из-за необходимости спонтанно реагировать на социальные сигналы в режиме реального времени.

В поиске альтернативных, более щадящих и одновременно эффективных подходов был запущен долгосрочный проект «Театр одного актёра». Его суть: подростки с РАС (вербальные, с умеренными коммуникативными нарушениями) самостоятельно выбирают короткий монолог (прозаический или стихотворный), разучивают его и записывают на камеру. Затем смонтированные ролики становятся частью общего фильма, который демонстрируется на школьном фестивале. Цель данной статьи – представить проект как средство социальной адаптации, описать его этапы, критерии отбора текстов и результаты.

Актуальность и новизна

Актуальность проекта обусловлена высоким запросом со стороны родителей и педагогов на методы, которые (1) снижают социальную тревожность подростков с РАС, (2) дают им опыт публичного, но опосредованного (через видео) предьявления себя другим людям, (3) формируют позитивную самооценку через реальный, видимый результат.

Новизна подхода заключается в переносе акцента с живого выступления на сцене (недоступного для многих подростков с РАС из-за страха оценки) на работу с видеозаписью. Здесь подросток выступает одновременно и актёром, и (частично) режиссёром: он может сделать несколько дублей, посмотреть на себя со стороны, исправить то, что ему не нравится, и выбрать лучший вариант. Это даёт ощущение контроля над ситуацией, которое крайне важно для людей с РАС. Кроме того, итоговый фильм создаёт «безопасную публичность» – подросток видит, что его работа вызывает уважение и аплодисменты, но при этом он не стоит вживую перед залом, не видит чужих взглядов непосредственно на себе.

Участники и организация проекта

Проект реализуется с сентября 2024 года по настоящее время. В нём приняли участие пятеро подростков с РАС (возраст 12–15 лет, все имеют развёрнутую фразовую речь, обучаются по адаптированной основной общеобразовательной программе). Уровень коммуникативных нарушений – от умеренных до выраженных (трудности инициирования диалога, буквальное понимание речи, бедная интонация, избегание зрительного контакта).

Проект включает пять последовательных этапов, каждый из которых длится примерно 3–4 недели.

Первый этап – выбор текста. Подросток вместе с педагогом знакомится с «банком монологов» – специально подобранными короткими текстами (объёмом 4–12 строк или 3–7 предложений). Критерии отбора текстов подробно описаны ниже. Подросток имеет право выбрать любой текст из банка или предложить свой (после проверки педагогом). Важно: выбор делает сам подросток – это повышает мотивацию и даёт чувство автономии.

Второй этап – разучивание. Подросток получает текст, напечатанный крупным шрифтом, с разбивкой на синтагмы (смысловые части). Родители помогают заучивать текст дома (5–10 минут в день). В школе педагог работает над интонацией и артикуляцией, но без принуждения – допускается любая сильная эмоциональная окраска, даже если она отличается от общепринятой.

Третий этап – запись. Запись происходит в отдельном кабинете в присутствии только педагога и (по желанию подростка) одного из родителей. Используется смартфон на штативе, фон – однотонный (белая или серая ткань). Подросток может сделать столько дублей, сколько захочет

(в среднем от 3 до 12). Между дублями разрешается отдых, вода, ходьба по комнате. Главное правило: никто не оценивает процесс, только результат (выбранный самим подростком дубль).

Четвёртый этап – просмотр и самооценка. После записи педагог и подросток просматривают все дубли подряд. Подросток сам выбирает лучший (или говорит, что хочет переснять). Педагог задаёт вопросы: «В каком дубле твой голос звучал лучше?», «Где ты улыбался?», «Как тебе кажется – страшно было или уже нет?». Обсуждение всегда позитивное, даже если объективно качество записи невысокое – фиксируется любое улучшение по сравнению с первым дублем.

Пятый этап – фестиваль. Из лучших дублей всех участников монтируется общий фильм (хронометраж 15–20 минут). Фильм демонстрируется на школьном фестивале «Голоса» (в актовом зале, для родителей, педагогов и старшеклассников). Каждый подросток, чей ролик вошёл в фильм, получает диплом «Актёр театра одного актёра». Никто не выходит на сцену – подросток сидит в зале и смотрит на себя на экране вместе со всеми.

Критерии отбора текстов для монологов

При формировании банка текстов мы опирались на следующие принципы (основанные на особенностях восприятия и переработки информации у подростков с РАС) [5, с. 44–48].

Таблица 1

<i>Критерий</i>	<i>Что исключается</i>	<i>Что предпочтительно</i>
Отсутствие сложной метафоры	«Душа летит в поднебесье», «сердце разбито на осколки»	Прямые описания: «Я радуюсь», «Мне грустно», «Я боюсь»
Одна чёткая целевая эмоция	Текст, где за 4 строки меняется 3 эмоции	Одна эмоция на весь монолог (например, только радость или только удивление)
Короткий объём	Более 12 строк или 7 предложений	4–8 строк стихов или 3–5 предложений прозы
Отсутствие диалоговой пуганицы	«А он сказал, а я ответил, а она подумала...»	Монолог от первого лица или прямое обращение к слушателю
Буквальная понятность	Идиомы, устойчивые обороты с переносным смыслом	Конкретные действия, предметы, события

При формировании банка текстов мы опирались на принципы прямой понятности, отсутствия скрытого смысла и наличия одной чёткой эмоции. В дополнение к текстам, написанным педагогом совместно с логопедом, в нашей работе хорошо зарекомендовали себя аутентичные примеры, в том числе созданные самими детьми с РАС.

Пример 1 (стихи, эмоция – радость)

Для отработки эмоции радости мы используем простое и образное стихотворение В. Лунина. Оно наполнено яркими, понятными образами (солнце, небо), что облегчает его запоминание и эмоциональное проживание.

Радость – если солнышко светит,

Если в небе месяц есть.

Сколько радости на свете –

Не измерить и не счесть.

Пример 2 (афоризмы, эмоция – интерес, удивление)

Удивительно точные и лаконичные формулировки Сони Шаталовой, девочки с аутизмом, не только служат материалом для развития речи, но и позволяют нейротипичным детям и взрослым лучше понять логику и красоту мышления ребёнка с РАС.

Пример 3 (проза, эмоции – разочарование, надежда, принятие себя)

Этот текст основан на реальной истории подростка с аутизмом, который очень хотел учиться в обычной школе.

«Петя был счастлив: наконец-то он будет, как все, ходить в школу! Он набил портфель тетрадками и пришёл на собеседование. Но важный господин посмотрел на тетради и сказал: «Уберите это. Вы тут всех перепугаете».

В новой школе не было уроков. Каждый день Петя играл в легио и смотрел мультфильмы. Он очень старался вести себя хорошо. Но через три месяца директор сказал: «Мы не можем тебя взять. Ты слишком привязан к маме и не хочешь участвовать в общих занятиях».

Петя был очень расстроен: «Почему меня не взяли? Я ведь так старался».

Мама объяснила ему: «Ты ни в чём не виноват. Просто в этой школе ещё не научились работать с такими, как ты».

Пете стало немного легче. Он понял: проблема не в нём. Он просто другой. А другим людям иногда бывает трудно понять».

Все тексты, используемые в работе, тщательно отбираются или адаптируются совместно с педагогом и логопедом, чтобы соответствовать актуальному уровню развития и понимания каждого ребёнка.

Важно, что многие подростки на втором году участия в проекте начали писать монологи самостоятельно – это стало отдельным позитивным результатом.

Результаты проекта

Оценка эффективности проводилась по трём блокам показателей: (1) коммуникативные навыки (инициативная речь, интонационное разнообразие), (2) уровень социальной тревожности (по опроснику Спилбергера, детская версия, адаптированная для РАС), (3) самооценка и удовлетворённость участием (анкета для подростков и родителей).

В проекте участвовали пятеро подростков. Сравнительный анализ проведён в начале (сентябрь 2024 г.) и после года участия (май 2025 г.). Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатель	Сентябрь 2024 г.	Май 2025 г.	Динамика
Инициативные высказывания о своих эмоциях (в неделю, среднее)	1,2	4,7	+3,5
Интонационное разнообразие при чтении (оценка логопеда, 5 баллов)	2,1	3,8	+1,7
Уровень социальной тревожности (баллы, чем выше, тем тревожнее)	48,3	39,1	-9,2
Самооценка «Я могу выступать» (1–10 баллов)	2,4	6,1	+3,7
Количество отказов от записи (на одного участника за полугодие)	4,6	1,1	-3,5
Родительская оценка «Ребёнок стал увереннее» (% «да, заметно»)	22 %	89 %	+67 %

Наиболее показательным является случай участника И. (14 лет, РАС, высокий уровень тревожности, стереотипные движения при волнении). Первый монолог (4 строки) он переснимал 27 раз в течение трёх недель, каждый раз прерываясь на середине фразы. К четвёртому монологу (через 4 месяца) ему потребовалось 3 дубля. На фестивале он смотрел свой ролик с улыбкой и сказал: «Я хорошо сказал. Мне не страшно смотреть». Родители отметили, что дома он стал чаще сам включать запись и показывать её гостям – ситуация, которая ранее была абсолютно невозможна.

Другой участник, А. (13 лет, РАС, выраженные трудности интонации), выбрал монолог с эмоцией удивления. В первых дублях его голос был монотонным. После просмотра записи он сам заметил: «Я как робот». Через две недели А. научился произвольно повышать голос в конце фразы, обозначая удивление, и успешно использовал этот приём в повседневном общении.

Анализ механизмов воздействия

Почему видеозапись монологов даёт такой эффект? На основе наблюдений и бесед с участниками мы выделили несколько ключевых механизмов.

Контроль повторения. В живом выступлении ошибка необратима. При записи можно перебрать – это снимает страх «сделать неправильно». Подростки с РАС, склонные к перфекционизму, получают возможность довести результат до желаемого уровня без внешнего давления.

Визуальная обратная связь. Многие подростки с РАС не осознают, как они выглядят и звучат со стороны. Видеозапись даёт объективное, «честное» зеркало, но в безопасной форме – можно смотреть одному или с педагогом, можно остановить, вернуться.

Дозированная публичность. Фестиваль – это социальный опыт, но без непосредственного контакта «я – на сцене, они – в зале». Подросток видит реакцию зала (аплодисменты, улыбки), но находится в толпе, что снижает остроту переживания. Это становится мостом к возможным живым выступлениям в будущем.

Чувство авторства. Выбор текста, решение о том, какой дубль лучший, – это зоны ответственности самого подростка. У многих с РАС это первый опыт, когда их мнение является решающим в социально значимом действии.

Ограничения и перспективы

Методика не подходит для невербальных подростков с РАС (требуется развёрнутая устная речь). Также требуется достаточно высокий уровень учебной мотивации и способность удерживать цель в течение нескольких недель. Для некоторых участников процесс записи оставался стрессовым на всём протяжении проекта – им требовались более длительные паузы между этапами.

Перспективой развития мы видим создание межшкольного онлайн-фестиваля «Театр одного актёра», где подростки с РАС из разных школ города смогут обмениваться видеороликами, оставлять доброжелательные комментарии (по чётким правилам) и поддерживать друг друга. Также планируется расширить жанровый диапазон (монологи-рассуждения, монологи-воспоминания) и включить элемент «актёр – зритель» (подростки учатся конструктивно комментировать выступления других).

Проект «Театр одного актёра» показал, что видеозапись монологов является эффективным, доступным и малозатратным средством социальной адаптации вербальных подростков с РАС. Работа над записью снижает тревожность, улучшает интонационную сторону речи, формирует позитивную самооценку и даёт опыт безопасного публичного предьявления себя. Ключевыми факторами успеха являются: право выбора текста, многократность дублей, обязательный совместный просмотр с позитивным подкреплением и итоговый фестиваль в формате видеофильма. Рекомендуем данный проект к внедрению в практику психолого-педагогического сопровождения подростков с РАС в инклюзивных школах.

Литература

1. Богдашина О. Б. Аутизм: определение и диагностика. – Красноярск: Изд-во КрасГУ, 2020. – 114 с.
2. Богдашина О. Б. Сенсорно-перцептивные проблемы при аутизме. – Красноярск: Международный институт аутизма, 2014. – 199 с.
3. Морозов С. А. Комплексное сопровождение лиц с расстройствами аутистического спектра. – М.: Владос, 2021. – 312 с.
4. Никольская О. С. Аутичный ребёнок. Пути помощи / О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг. – М.: Теревинф, 2010. – 288 с.
5. Хаустов А. В. Формирование навыков речевой коммуникации у детей с расстройствами аутистического спектра: учебно-методическое пособие. – М.: ЦПМССДиП, 2010. – 88 с.
6. Attwood T. The complete guide to Asperger's syndrome. – L.: Jessica Kingsley Publishers, 2018. – 397 p.