

“声音剧场”在线上教师心理辅导中的探索实践

北京市朝阳区教师发展学院 张群智

北京市朝阳区安华学校 星明明

摘要

2022年上半年,疫情形势严峻,为了缓解教师的教育教学压力,作为应用戏剧下的创新活动,声音剧场从以“寻”为主题,引导教师进入声音剧场;使用“情绪波浪”方式,使大家体验到声音剧场的美妙;使用“情绪万花筒”方式,使得大家体验到彼此的情绪;使用“诗歌与歌唱”方式,使得大家体验到心境的升华等,并对这些方面进行了探索。声音剧场的探索与实践,对开展线上主题活动具有积极的意义。

[关键词] 声音剧场 教师心理辅导 探索

DOI:10.16704/j.cnki.hxjs.2022.19.031

本文结合原一人一故事剧场教育教学的理论与实践,练习用声音去演绎和抚慰参与者疫情下的心理困惑或问题。并对某小学学校的教师小组实践了线上声音剧场。成员的参与度很高,之后活动设计延伸到学生,深受师生喜欢。对此,本人又把这种方式多次应用到了教师团体。具体内容如下。

一、以“寻”为主题,引导教师进入声音剧场

对完全未参加应用剧场体验的教师来说,声音剧场没有那么遥不可及。我们在操作中降低门槛,使得大家自然融入。

激发大家对声音剧场的好奇心。在声音剧场的介绍中,通过介绍告诉大家这是一次舞台演出,也没有已经制定好的台词。我们大家都是即兴的表达,我们每个人都是今晚的演员,我们演出的是我们自己。我们用声音,彼此感到对方的存在。为了大家能了解,我们先做了示范。

引导大家围绕主题发出可爱的声音。在疫情当下的生活里,你发现有哪些改变了?提到“寻”这个字,你感受到什么?

有人说:我感觉到一个很拥挤的

空间,我寻找呼吸和自由……

有人说:我似乎忘记,我以前都是如何生活的,我忘记自己的样子了……

有人说:寻,这个字,好像一条线,把我从一个窟窿里,往上拽……

二、使用“情绪波浪”方式,使大家体验到声音剧场的美妙

这是我们从5月刚参加的给上海说故事的活动中获悉的内容。我们自己进行了一些体验和实践。

主持人对大家说,当音乐响起的时候,请大家关闭镜头,每个人都说:“我喜欢……”这个喜欢是你过去喜欢的也可以,是你现在喜欢的也可以,是很久很久以前的童年喜欢的也可以。根据这个句式,随着音乐,声音此起彼伏。

分享感受:这个活动,让大家非常投入,随着大家各自说自己的喜欢,一会快说,一会慢慢说,一会集体说,一会单个说……舞台和剧场的感觉,栩栩如生!

我使用的音乐是“寂静树林”大家在音乐声中说:“我喜欢……”有的人说:

“我喜欢在无聊的时候,出去跑

步……我喜欢做一个梦,回到我3岁时候的地方……我喜欢收集一些风光的卡片,这段日子无法外出,这些卡片满足了我。”

三、使用“诗歌与歌唱”方式,使大家体验到心境的升华

主持人邀请一个人说一个故事,自从这段时间,大家全部居家,生活发生了很多改变,邀请一个故事讲述者。

然后三个人,两个人负责吟诵诗歌,一个人即兴哼唱。大家在不开视频的情况下,体验声音的魅力……

叙述者分享了《一双手》的故事:居家的老师的真实写照,每天要给家人做饭,要收活动照片,要批阅电子作业……班主任老师希望能寻找一双手,帮她哪怕做其中的一件事就可以。

价值和意义:对现实生活的描述与升华是积极心理的引导。会让普通的生活获得意义感。

四、使用“三段故事”方式,使大家体验到一个故事的多个维度

三段故事是一人一故事剧场传统的方式。再次强调,一定从不同的角

度去把叙述者的故事从多个视角呈现出来。

主持人邀请三位演员，演员从三个不同的角度为故事叙述者表演，三位演员轮流表演，演完后关视频，最后三位演员一起出现做一个定格。演员可以使用道具。

叙述者分享了一个《特殊时期的小阳台》的故事：疫情期间，故事讲述者和他的家人居家期间的故事，家里的小阳台是唯一可以与外界连接的地方，宝宝每天都要坐在阳台的窗户上望一望天，看一看云，和楼下的宠物狗打打招呼……

三位演员从：母亲、宝宝、心脏三个角度来演绎这个故事，不同的角度看到了不同的故事，让人回味无穷。

五、使用“假如我是……”方式，使得大家在想象中体验放松

本人大胆尝试了声音剧场“如果我是一条鱼”的活动，这个活动属于原创。引导我们自己创造一个漫步边缘的自由情境……每个人都可以自己写出来，读出来，接龙下去……参与者十分喜欢这个活动，本活动蔓延到了现实生活中，每个老师都认真地写，并配乐读出来，作为积极心境的传递链条，一直在疫情下的学校，传递曙光……

六、使用“隔空喊话”的方式，使得大家从现实中“抽离”

本人安排两个心理老师带头叙述，充满感情……从70岁的那个时光，回望当下，忽然感觉困境根本不算大事，而且发现了当下很多宝贵的积极心理品质……这个活动能让人从疲惫、空虚、茫然中跳出来。

七、使用“在很久很久以前……”的声音剧场，对故事进行回味和综述

音乐起，大家闭眼回应。一个声音演员，综述了当下所有的人，今天用声音表达所有的故事，意味深长。

他说：“在很久很久以前，北京

这个地方发生了疫情，学校在不是假期的时候关门了。于是，发生了这样一些故事，有一个叫小武的人，他被解封的时候，看到寂寥的大街，忽然不想出去了，虽然他被憋了很久，因为他的朋友们还未被解封，他的世界有点灰色……“在很久很久以前，有一个叫‘萝卜’的人……叙述者尽可能把主要的事件都叙述到，以回馈和安慰本次团体活动中的所有……”

八、声音剧场的团队分享，创造彼此陪伴的信念

分享的环节其实是现实层面的陪伴，大家走出声音剧场，彼此问候。王老师是小学心理老师，她说：“我太感动了……我要求以后有这种活动，一定通知我，哪怕我退休，都要参加……”

刘老师说：“我终于知道了，当我们听到了自己的声音，我们就不那么难受了……”主任说：“我要我们的教师团队就如此成长下去，它真的很好，这个夜晚很好……这个形式很好……”本课已经制作音频文件，征求声音演员的同意，截取部分，发布到本区公众号；本课中的，“假如我是一条鱼……”积极心境创作的声音链条已经传遍学校，包括党组织会上……老师们很喜欢。

九、声音剧场的实践反思，给与未来更多的空间

我们迷恋声音剧场了，它是应用戏剧的创新，是疫情生活下的珍贵形式。

1. 声音剧场是一个宝贵的形式

通过三次辅导活动体验，大家都喜欢上了这种互相陪伴和疗愈的感觉，它特别适合线上的活动。

2. 表达性艺术的创造无止境

艺术疗愈是一个永恒的话题。因为艺术更切近我们的心灵。我们需要不断发掘更丰富的形式去使用应用戏剧。

3. 应用具有广泛性

本人把尝试的教师团体方式，也指导我们的老师用在学生团体中，老师反馈收获很大。基层老师们也开始运用声音剧场陪伴孩子们。

4. 不断变化的形式使得剧场风趣

在后续的活动，我把这个活动附加了上来。每个人给自己起个昵称，通过《寻》这节课，每个人重新介绍一下自己，然后离开“声音剧场”……

有人说：大家好，我是今天声音剧场的“小葵花”，我在寻找一片土地，让我的种子埋下，因为现在是春天了，我不能虚度这个日子，即便我居家……

有人说：大家好，我是今天声音剧场的“萝卜”，我在寻找一种生活的菜肴，我想我找到了，那是一种让身心顺畅的蔬菜，也就是萝卜，我想我不再和生活较劲了……即便我居家，我转念一想，有很多时间，我能让自己生活变得好起来……

戏剧本身具有疗愈功能，它通过表达人们在平时生活中被忽略和压抑的情绪，帮助需求者变得积极；声音剧场是这两年疫情背景下，新探索和实践的一种戏剧的形式。全国应用戏剧的团队都在疫情背景下去探索更适合大家“隔空”陪伴的方式。积极心理学告诉我们：从长远的角度来回望当下，就使得我们发现当下的困难没有那么大。这种“渺小化”化的技术，在活动中获得了应用。

参考文献：

- [1] 林玫君. 儿童戏剧教育概论[M]. 上海：复旦大学出版社，2019.
- [2] Barbara Fredrickson. 积极情绪的力量[M]. 北京：中国人民大学出版社，2010.
- [3] 杜威. 我们怎样思维. 经验与教育[M]. 北京：人民教育出版社，2005.
- [4] 李艾伦. 极简逻辑学[M]. 北京：民主与建设出版社，2019. ■