**Тренинг развития креативности**.

**Цель:** осознание креативности в себе и её развитие. Развитие способности участников находить новые нестандартные *(креативные)* решения задач; налаживание коммуникативных связей внутри группы.

**Задачи:**

1. Осознание и преодоление барьеров для проявления и развития творческого мышления.

2. Осознание характеристики креативной среды.

3. Формирование навыков и умений управления творческим процессом.

Креативность – творческие способности индивида, характеризующиеся готовностью к созданию принципиально новых идей, отклоняющихся от традиционных или принятых схем мышления и входящие в структуру одаренности в качестве независимого фактора, а также способность решать проблемы, возникающие внутри статичных систем.

**Правила в группе:**

• проявлять активность;

• слушать друг друга, не перебивая;

• говорить только от своего лица;

• если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться

напрямую к этому человеку, не говорить о нем в третьем лице;

• не распространять и не обсуждать за пределами занятий личную

информацию об участниках;

•избегать критики при выполнении упражнений, если возникла потребность что-то покритиковать — дождаться обсуждения;

**Упражнение 1 «Знакомство»** (5-7 мин.)

Инструкция: "Начнем нашу работу со знакомства: каждый по очереди будет называть свое имя и три присущие ему качества, начинающиеся на ту же букву, что и его имя".

Такой вариант представления требует от участников изобретательности, гибкости мышления, предлагая несколько необычный подход для рассмотрения своих качеств, особенностей личности. Действие, к которому побуждает участников группы задание, согласуется с характеристиками творческой среды. Задание требует значительных усилий для его неформального выполнения, так как соблазн назвать первые пришедшие качества на нужную букву иногда оказывается сильнее готовности к поиску более точных, соответствующих собственным представлениям о себе характеристик.

**Упражнение 2 «Шеренга»** (5-10 мин.)

Цель: сплочение коллектива. Упражнение позволяет осознать невербальные средства установления контакта, апробировать их в безопасных условиях группы, проверить свои возможности установления контакта в различных ситуациях, понять, что при установлении контакта не существует универсальных средств и правил, а прежде всего, необходимо ориентироваться на человека, с которым взаимодействуешь.

Ход упражнения: участники строятся в шеренгу по: росту; цвету волос; алфавиту имен; размеру ноги; знаку зодиака и т. д.

Инструкция: «Сейчас вам предстоит построиться в шеренгу по цвету глаз, от самых светлых к самым темным. При построении запрещается разговаривать. Итак, начали». На построение дается 2 минуты. Затем предлагается построиться по цвету волос, от самых светлых к самым темным.

Вопросы для обсуждения:

Что вы сейчас чувствуете?

Что вам больше всего понравилось?

Трудно ли вам было выполнять упражнение?

**Упражнение 3 «На льдине»**(10 мин.)

Участники делятся на команды по 4-6 человек желательно, что бы в командах было одинаковое число участников и между ними равномерно распределились парни и девушки. Каждой из команд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу.

 «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина — это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дождаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя — кто сделает это, тот считается "утонувшим"». Когда участники разместятся на своих *«льдинах»* и продержатся в таком положении 15-20 с, ведущий сообщает,

что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по IV части от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2- 3 раза. Если в команде *«тонет»* один человек, она получает предупреждение, если два или больше — выбывает из игры (*«ваша льдина перевернулась»*). Победившей считается та команда, которая продержится дольше других.

Психологический смысл упражнения.

Техника, помимо стимуляции участников к творческому решению

поставленной перед ними проблемы, способствует сплочению, формированию взаимного доверия. Кроме того, она наглядно демонстрирует основной принцип командной работы: выиграть индивидуально невозможно, это могут сделать только все вместе. Зато проиграть можно и индивидуально (*«упасть со льдины»*, поставив этим под угрозу действия всей команды.

Поделитесь своими эмоциями?

Что позволило победившей команде лучше справиться в такой ситуацией, а что «сгубило» остальных?

**Упражнение 4 «Невероятная ситуация»** (10-15 мин)

Участникам предлагается поразмыслить над какой-либо воображаемой ситуацией, наступление которой невероятно или крайне маловероятно: Их задача — представить, что такая ситуация все-таки произошла, и предложить как можно больше последствий для человечества, к которым она может привести. Упражнение выполняется в подгруппах по 3-5 человек, время работы дается из расчета 5-6 мин на одну ситуацию. Вот несколько примеров невероятных ситуаций для этого упражнения.

• Увеличится в 5 раз сила тяжести на Земле.

• У всех людей внезапно вырастут хвосты.

•Доллар подорожает в 100 раз по сравнению со всеми другими валютами.

•С облаков начнут свисать тросы до самой Земли.

• Из жизни людей сразу и полностью исчезнет спорт.

• Все металлы превратятся в золото.

• Люди научатся точно читать все мысли друг друга.

Психологический смысл упражнения.

**Тренировка** умения генерировать необычные идеи применительно, в том числе и к таким ситуациям, которые выходят за рамки обыденных представлений.

Какие из предложенных идей ярче всего запомнились, представляются самыми творческими?

Можете ли вы привести примеры из своего жизненного опыта, когда на первый взгляд невероятная ситуация становится реальной?

**Упражнение 5 «Применение предметов»** (10–15 мин.)

Цель: развитие творческого интеллекта.

Материалы: скрепку для бумаг, зубную щетку, карандаш, спичку. и т. д.

Процедура: За две минуты найдите как можно больше применений для обувного шнурка и запишите их. Это упражнение, развивающее творческий интеллект для рассмотрения можно брать любой другой предмет.

 Сложно было придумывать новое применение простым и знакомым вещам?

**Упражнение 6 «Несуществующее животное»** (10-15 мин.)

Цель: сплотить коллектив и поближе узнать каждого участника группы.

Материалы: ватман, цветные карандаши

Группа садиться за стол, предлагается ватман, цветные карандаши. Группа должна договориться какое животное они нарисуют и составить о нем рассказ. Как называется это животное, 5 характеристик, что оно умеет и какую пользу принесет людям.

1. Почему вы выбрали это животное?

2. Как оно называется, что оно умеет делать?

3. Были ли сложности при выполнении упражнения?

**Медитация 7 «Горная вершина»**(5-7минут)

Задача приводимой медитации-визуализации – помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника "Горная вершина" способствует повышению уверенности в себе.

(Релаксация) (5минут)

— Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох, расслабьтесь. Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами. Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них. Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами. Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки. Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней.

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им.

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор. Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов. С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки. *Пауза.*

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам. А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы. Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира. Поблагодарите его.

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия. Медленно откройте глаза.