**«Развитие творческих способностей и креативного мышления подростков»**

*Актуальность*

В настоящее время наблюдается значительный рост и развитие новых технологий, а поэтому возросла потребность общества в людях, способных к креативности, обладающих нестандартным мышлением, умеющих находить оригинальные решения любых жизненных проблем, обладающих высокой коммуникабельностью.

Активизация творческих способностей и эстетических установок личности обучающихся является неотъемлемой частью его будущего мировосприятия и поведения.

В проблеме творчества выделяют несколько граней: процесс творчества, творческая личность, творческие способности, творческий климат. Раньше творческие способности считали чем-то исключительным, уделом избранных натур. Такая позиция равносильна признанию, что для творческих личностей должны быть какие-то особые психологические законы.

На самом деле задатки творческих способностей присущи любому человеку. Нужно лишь суметь раскрыть их и развить. Исходя из актуальности данной темы, была сформулирована цель:

Развитие характеристик креативного мышления у подростков.

Программа направлена на решение следующих задач:

- актуализация характеристик креативности: беглость, гибкость оригинальность, разработанность в мышлении;

- осознание старшеклассником ценности креативных черт собственной личности;

- формирование эмоционально положительного отношения к креативному процессу;

- развитие позитивного самоотношения;

-совершенствование личностных качеств: независимость, решительность, настойчивость при достижении цели, способность отстаивать свое мнение.

*Обоснование:*

Существует определение творчества.

Из энциклопедического словаря: Творчество - это деятельность, порождающая нечто качественно новое и отличающаяся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью.

В это определение вложен не только смысл творчества, но и его функции. Разберемся поподробнее.

Творчество - это двигатель человеческого развития. Не будь творчества, мы остались бы первобытными людьми, возможно даже не появились.

К качествам творческого мышления, определяющим формирование и динамику его компонентов, относятся беглость, гибкость, оригинальность творческого мышления.

- беглость — этот количественный показатель, в тестах чаще всего это количество выполненных заданий.

- гибкость — этот показатель оценивает разнообразие идей и стратегий, способность переходить от одного аспекта к другому.

- оригинальность — этот показатель характеризует способность выдвигать идеи, отличающиеся от очевидных, общеизвестных, общепринятых, банальных или твердо установленных.

Сейчас, когда вопрос воспитания творческой личности, самостоятельности мышления особенно актуален, данная работа имеет не только теоретически, но и практически значение.

Исходя из этого, был разработан проект рабочей программы «Развитие творческих способностей и креативного мышления у подростков».

*Целью* данной программы является выявление характеристик креативного мышления у подростков.

При реализации программы используются следующие методы:

дискуссия;

интервьюирование;

мини-лекции;

ролевые и имитационные игры;

психогимнастические и коррекционные упражнения;

ведомая визуализация.

При написании программы были использованы следующие принципы:

 1. Принцип активности. Активность участников тренинговой группы носит особый характер. В тренинге участники вовлекаются в специально разработанные действия. Особенно эффективными в достижении целей тренинга через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных ведущим, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всем членам группы одновременно.

 2. Принцип исследовательской (творческой) позиции. Суть этого принципа заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, а также свои личные ресурсы, возможности, особенности. В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безоценочность.

3. Принцип постоянной обратной связи. Необходимо создавать условия для эффективной обратной связи в группе. Обратная связь в группе, задаваемая и отслеживаемая ведущим - спонтанная, безоценочная.

 4. Принцип партнерского общения. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать, не стесняясь ошибок.

 5. Принцип добровольного участия. Каждый участник самостоятельно принимает решение об участии, как во всем тренинге, так и в его отдельных упражнениях.

Программа занятий с элементами тренинга

**Занятие 1. «Знакомство»**

*Цель занятия:* знакомство участников тренинговой группы; ознакомление с правилами работы в группе и основными понятиями, используемыми в ходе занятий; формирование умения работать в группе (эмпатия, рефлексия); тренировка безоценочного принятия своих качеств и качеств участников группы; плавное погружение участников в проблематику тренинга.

Материалы: небольшие листки бумаги с булавками для именных табличек.

 *Знакомство.* Ведущий: «В начале нашей работы каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано имя. Вы вправе взять себе любое имя. Визитки крепятся на груди так, чтобы все могли прочитать. В дальнейшем на всем протяжении занятий мы будем обращаться друг к другу по этим именам.

У вас есть 5 минут для того, чтобы выбрать имя, оформить визитки и подготовиться к взаимному представлению. Основная задача его - подчеркнуть свою индивидуальность. Следует сказать о себе так, чтобы все участники сразу вас запомнили. По очереди, называя себя. При этом необходимо подчеркнуть те свои качества, которые действительно отличают вас от окружающих, являются стержнем вашей индивидуальности.

 *Обсуждение правил группы.* В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными, наиболее типичными:

доверительный стиль общения;

обращаться без учета статуса;

быть всегда ответственным за свои слова и поступки;

все происходящее совершается “здесь и теперь»;

все, что происходит в группе, должно делаться на добровольных началах;

принимать себя и других такими, какие они есть;

конфиденциальность;

искренность, говорить только от первого лица;

без оценок.

*Упражнение «Три качества».*

Ведущий: «Сейчас мы продолжим наше знакомство и сделаем это так: каждый по очереди будет называть свое имя и три присущие ему качества, начинающиеся на ту же букву, что и его имя». Такое представление 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 креативной среды. Задание требует значительных усилий для его неформального выполнения, так как соблазн назвать первые пришедшие в голову качества на нужную букву иногда оказывается сильнее готовности к поиску более точных, соответствующих собственным представлениям о себе характеристик.

 *Упражнение «Эпизод из жизни».*

Ведущий: «Сейчас у нас будет некоторое время, в течение которого надо будет вспомнить какой-нибудь жизненный эпизод, случай или ситуацию, в которой вы вели себя необычно. Когда все будут готовы, кто-то первый начнет, назовет свое имя и расскажет этот случай или жизненную ситуацию. Затем, то же самое сделает каждый из нас».

Это упражнение дает возможность участникам сделать шаг на пути осознания своего опыта, сосредоточиться на проблематике, соответствующей содержанию тренинга креативности. Кроме того, в ходе этого упражнения в группе за короткое время появляется обширная, эмоционально окрашенная, разнообразная информация.

 Рассказ о группе.

Ведущий: « Сейчас у нас будет 5 минут, в течение которых каждый напишет рассказ о нашей группе, используя ту информацию, которую вы узнали о каждом из нас».

Через 5 минут ведущий предлагает каждому прочитать получившийся рассказ. При этом ведущий проявляет активность и при каждой подходящей ситуации дает участникам группы позитивную обратную связь.

В ходе выполнения упражнения происходит существенное изменение групповой атмосферы, появляется эмоциональная свобода, снижается напряженность, характерная для начала работы группы. Участники открываются порой с неожиданных новых сторон.

 *Задание на дом:* описать не менее 6 случаев или ситуаций из повседневной жизни, произошедших между занятиями, в которых человек поступил творчески, неординарно (это можете быть вы сами, ваш знакомый или случайный человек). Это может быть и эпизод из увиденного вами фильма или прочитанной книги.

 *Ритуал окончания занятия.*

Все члены группы становятся по кругу. Они держат перед собой руки ладонями вверх. Ведущий: «Мысленно положи все знания, которые ты сегодня принес с собой, в левую руку, а все то, что ты сегодня узнал нового - в правую. И когда я скажу: «Готово, давай!», ты соединишь руки одним громким хлопком, сказав при этом: «Да!».

**Занятие 2 . «Что такое креативность?»**

*Цель занятия:* закрепление эмпатийного стиля общения; актуализация потребности творчески относиться к жизни и самому себе; осознание того, что такое креативность, каковы ее проявления.

Материалы: листы бумаги, краски, фломастеры и т.д. - все, что необходимо для рисования.

*Рефлексия прошлого занятия:* «Поговорим о дне вчерашнем...»

Группа садится в круг, и все желающие по очереди рассказывают ситуации из повседневной жизни, произошедшие между занятиями, в которых человек поступил творчески, неординарно.

*Выработка ритуала приветствия.*

Ведущий: «Сейчас мы должны придумать новый забавный способ того, как мы могли бы приветствовать друг друга в этой группе. Тогда на последующих занятиях мы будем здороваться именно таким способом.

Сначала каждый выбирает себе партнера. Это первый шаг к успеху. Теперь у вас есть три минуты, чтобы изобрести новую и необычную форму приветствия для всех нас. Она должна быть достаточно простой, чтобы мы могли ее запомнить и использовать в повседневном общении, но она должна и приносить удовольствие.

Конечно, вы можете использовать детали других приветствий, которые вы знаете; вы можете их изменять или добавлять что-нибудь совсем новое. Вы готовы? Тогда вы можете приступать к творчеству».

После того, как все пары продемонстрируют свой вариант приветствия, все участники путем голосования выбирают самый интересный вариант, который и становится ритуалом приветствия группы.

 *Мини-лекция: «Креативность».* Как помогает креативность в жизни?

Чем ценно креативное поведение?

*Упражнение «Знакомый»*

Ведущий: «Вспомните, пожалуйста, человека, с которым вы лично знакомы сейчас или были знакомы раньше и который на сегодняшний день служит для вас образцом человека творческого, неординарного, нестандартного. Когда вам удастся вспомнить такого человека, каждый по очереди скажет, какие качества, особенности поведения вашего знакомого дают вам основания считать его креативным, творческим».

Это упражнение дает возможность сразу войти в проблематику тренинга креативности и порождает значительное количество идей, относящихся к базовым ориентировочным основам.

Составление списка качеств, важных для творчества.

Ведущий: « Сейчас мы объединимся в группы: по 4-5 человек в каждой - и поделимся нашими впечатлениями, размышлениями, расскажем, друг другу о том, какие среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, помогают, а какие затрудняют создание чего-то нового, оригинального. Составьте, пожалуйста, в вашей группе перечень этих качеств. Не стремитесь к обобщениям, пусть качества или особенности поведения, которые вы включите в список, будут конкретными. Будьте готовы в малых группах поделиться с остальными тем, что у вас получится».

В ходе представления каждой группой своего перечня качеств ведущий побуждает остальных участников задавать вопросы, прояснять то, что им не вполне ясно. При этом ведущий записывает называемые качества, особенности поведения на доске или на листе ватмана. После того, как все качества будут записаны, группа должна проголосовать за них. В случае, если участники затрудняются правильно сформулировать то или иное качество, ведущий может помочь дать правильную формулировку.

Это упражнение способствует осознанию проявлений креативности, что дает возможность ведущему в дальнейшем предложить участникам группы ориентировочную основу с перечнем этих проявлений и на следующем этапе работы перейти к их развитию, тренировке. Кроме того, упражнение позволяет понять внутренние барьеры креативности.

Возможные варианты ответов:

1. Качества человека, способствующие созданию чего-то нового:

- открытость новому опыту;

- нестандартность, оригинальность мышления и восприятия;

- мечтательность, способность фантазировать;

- чувство юмора;

- самопринятие;

- ориентация на внутренние критерии и оценки;

- независимость в суждениях и поступках;

- уверенный стиль поведения с опорой на себя;

- настойчивость в достижении цели;

- рискованность и т.д.

2. Качества личности, препятствующие созданию чего-то нового:

- неуверенность в себе, своих силах;

- предвзятость мнений;

- заниженная самооценка;

- чрезмерная приверженность принципам;

- стереотипность мышления и поведения;

- ориентация на общепринятые нормы и правила;

- излишняя чувствительность к мнению других;

- тревожность;

- высокая внушаемость и т.д.

*Упражнение «Рисуем креативность»*

Ведущий: «Сейчас я предлагаю каждому из нас взять лист бумаги и нарисовать креативность так, как вы ее понимаете. У нас будет достаточно времени на рисование, мы подождем, когда вы закончите свои рисунки».

После того, как все завершат рисунки, каждый рассказывает о своем рисунке, о том, как он понимает, что такое креативность.

Упражнение позволяет сформулировать многие сущностные характеристики креативности как свойства личности, творческого процесса, а также отличительные особенности именно творческих продуктов деятельности.

По ходу обсуждения ведущий предлагает участникам задавать друг другу вопросы, уточнять содержание высказываний. После того, как все выскажутся, ведущий подводит итог, перечисляя основные идеи, касающиеся проявлений креативности, условий ее формирования и развития, которые соответствуют содержанию ориентировочных основ (содержательных модулей), в рамках которых будет проходить дальнейшая работа.

 *Задание на дом:* Проанализируйте, какие из качеств, способствующих и препятствующих творчеству, характеризуют вашу личность. Подумайте, над ,чем необходимо особенно поработать.

*Ритуал окончания занятия.*

**Занятие 3. «Преодоление барьеров в проявлении креативности»**

*Цель занятия:* осознание барьеров проявления креативности; развитие навыков управления креативным процессом; развитие психологической наблюдательности.

Материалы: небольшой мяч.

Обсуждение домашнего задания по вопросам, каких качеств оказалось больше? Над чем особенно хотелось бы поработать?

 *Упражнение «Необычное использование».*

Ведущий: «Сейчас я начну предстоящую нам работу, брошу кому-то мяч и назову при этом любой предмет. Тот, кому достанется мяч, должен будет назвать три нестандартных способа использования этого предмета. Сразу договоримся, что не будем прибегать к универсальным способам использования большинства предметов: почти любой предмет можно нарисовать, потрогать, понюхать, многие предметы можно подарить.

Итак, тот, кому я брошу мяч, назовет три нетрадиционных способа доставшегося ему предмета и затем бросит мяч следующему, назвав другой предмет. Будем внимательны и постараемся сделать так, чтобы мяч побывал у каждого».

Это упражнение направлено на осознание барьеров креативности. Для более отчетливого их проявления ведущий побуждает участников реагировать быстро, т.е. создает внешний барьер: ограничение времени, который дает о себе знать при наличии внутренних барьеров, актуализируя их влияние на человека.

В ходе работы, когда кто-нибудь длительное время не может найти очередной вариант ответа, можно предложить остальным показать, есть ли у них свои варианты, подняв руку или кивнув головой. В ходе обсуждения проделанной работы можно задать группе такие вопросы: «В чем заключались основные трудности, с которыми вы столкнулись при выполнении задания?», «Что вам помогало справляться с поставленной задачей?».

Достаточно часто во время обсуждения удается обнаружить такие внутренние барьеры, как стереотипы, желание, во что бы то ни стало сделать правильно, ориентация на одобрение, сниженная самооценка.

К внешним барьерам проявления креативности, которые отчетливо обнаруживают свое влияние в ходе выполнения этого упражнения, относятся: временное ограничение (ситуационный стресс-фактор), оценивание (эту реакцию участники сами приписывают окружающим их людям).

Упражнение также дает возможность лучше понять, какие условия способствуют проявлению креативности.

 *Упражнение «Что, откуда, как»*

Участникам, сидящим в кругу, демонстрируется какой-либо необычный предмет, назначение которого не вполне понятно (можно использовать даже не сам предмет, а его фотографию).

Каждый из участников по порядку должен быстро ответить на три вопроса:

1. Что это?

2. Откуда это взялось?

3. Как это можно использовать?

При этом повторяться не разрешается, каждый участник должен придумывать новые ответы на каждый из этих вопросов. Самый простой способ добыть реквизит для этого упражнения – брать не предметы целиком (их назначение, как правило, более или менее ясно), а обломки чего-либо – такие, чтобы по ним сложно было понять, откуда они взялись.

Смысл упражнения

Легкая «интеллектуальная разминка», активизирующая беглость мышления участников, стимулирующая их к выдвижению необычных идей и ассоциаций.

*Обсуждение*

Какие ответы на вопросы запомнились участникам, представляются самыми интересными и оригинальными?

*Упражнение «Привычки».*

Ведущий: «Посмотрите на своего соседа слева. Вспомните все, что вы знаете о нем, то, что он говорил, как вел себя, действовал в различных ситуациях нашей совместной работы и после этого по очереди расскажите о том, проявление какого стереотипа, привычки, идеи, которой привержен ваш сосед, вы заметили в его поведении».

Упражнение направлено на осознание своих привычек, стереотипов, принципов, что позволяет участникам в дальнейшем замечать их влияние на поведение свое и окружающих людей. Это повышает поведенческую и когнитивную гибкость, способствует преодолению барьеров проявления креативности.

*Задание на дом:* приведите как можно больше аргументов «за» и «против» курения.

 *Ритуал окончания занятия.*

**Занятие 4. «Управление воображением»**

*Цель:* развитие умения абстрагироваться от содержания известных функций, предметов и явлений; развитие навыков управления воображением.

Материалы: небольшой мяч.

Психологическая разминка. Ведущий обращается к группе с вопросами:

- Зачем телеге пятое колесо?

- Почему у Бабы-Яги костяная нога?

- Кто над нами вверх ногами? (что и кто угодно, кроме мухи).

Такая разминка позволяет быстро включиться в работу участников тренинга. Обычно проходит весело, существенно улучшает настроение в группе.

*Обсуждение домашнего задания.*

Обсуждение проводится в два этапа. На первом этапе участники группы работают в парах, в которые объединяются по желанию.

Ведущий: «Сейчас у вас будет некоторое время для того, чтобы поделиться, друг с другом сформулированными аргументами, при этом запомните 1-2 аргумента, которые есть у партнера, а у вас их нет, и эти аргументы кажутся вам особенно неожиданными и оригинальными». На втором этапе обсуждение происходит в общем круге.

Ведущий: «Сейчас каждый из нас скажет, какие из аргументов «за» и «против» курения из предложенных вашими партнерами особенно понравились вам, показались оригинальными, неожиданными».

В ходе работы происходит значительное расширение имеющихся у каждого представлений о частной, конкретной проблеме (в данном случае о курении). Закономерным результатом работы становится преодоление ограничений в существовавших до этого представлениях, что сопровождается возникновением позитивных эмоций.

 *Упражнение «Баржа».*

Ведущий: «Сейчас мы все займемся тяжелым физическим трудом - будем грузить баржу. Делать мы это будем следующим образом: я назову одну из букв русского алфавита и какое-либо слово, обозначающее предмет, который в принципе может быть погружен на баржу, и брошу мяч кому-то из нас. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву, и отправляет мяч дальше. Делать это надо быстро, чтобы погрузка шла без задержек и с участием всех присутствующих. Иногда мы будем менять букву. Кроме того, у нас будут некоторые ограничения: на баржу нельзя грузить то, что не может быть на ней перевезено: астероиды, айсберги, а также будем гуманистами, и не будем грузить, например, аборигенов и антилоп. Экспертом, разрешающим спорные ситуации, буду я».

Данное упражнение направлено на развитие двух характеристик креативности - беглость мышления (через скорость извлечения информации из памяти) и самообладание в ситуациях одновременного действия дефицита времени и оценки окружающих. В ходе упражнения периодически возникают остановки, связанные с тем, что кто-либо из участников не успевает отыскивать очередной предмет для «погрузки». Во время остановок ведущий может попросить участников, у которых есть что «погрузить» на баржу, поднять руки или назвать три предмета для погрузки. Ведущий обязательно принимает участие в упражнении.

Когда работа завершена, ведущий обращается к группе с вопросами: «Какие тактики «погрузки» вы использовали?», «Что мешало, затрудняло выполнение задания?».

*Упражнение «Глазами марсианина».*

Ведущий: «Жизнь и вся система воспитания заставляет нас все делать по шаблону. Повторяя опыт других, мы находимся во власти традиций, предрассудков, обыденности и ординарности. А если вдруг взять и отказаться от шаблонов, попробовать сделать такой взлет фантазии, чтобы взглянуть на вещи совсем иными глазами. Давайте все вместе сочиним фантастическую историю, возможно из жизни другой планеты или духов, или вообще другого измерения, где все не так как у нас. И логика не такая, как у нас, и мышление. Любой желающий может начать рассказ, произнося всего одну фразу. Все остальные вне всякой очереди могут подхватывать этот рассказ своими неординарными фразами. Идеи могут быть самыми бредовыми и невероятными. Итак, кто-то произносит фразу, все остальные, поддавшись власти фантазии, стараются, не задумываясь, продолжить рассказ». Ведущий должен следить за тем, чтобы выступления были действительно необычными. Необходимо, чтобы выступил каждый из участников.

*Упражнение «Управляемое воображение».*

Ведущий: «Сейчас я буду предлагать вам описания предметов и ситуаций. После того как вы выслушаете описание, надо будет закрыть глаза и представить себе предмет или ситуацию в виде картинки или изменяющегося образа. Если образ не появится сразу, подождите. Постарайтесь добиться отчетливого представления предложенного предмета или ситуации. На работу с каждым образом мы будем затрачивать примерно две минуты».

Затем ведущий предлагает описания предметов и ситуаций: «Белый кубик», «Белый кубик лежит на красном ковре», «Дети играют в мяч на берегу реки», «Дети начали громко смеяться», «Дети остановились как вкопанные» и т.д.

Упражнение направлено на развитие воображения и навыков управления им. Трудности, с которыми сталкиваются в ходе выполнения этого упражнения участники группы, носят различный характер и определяются разными причинами: дефицитами в области саморегуляции, в частности, неустойчивым вниманием; спецификой имеющегося опыта. Так, вместо белого кубика может упорно появляться синий, потому, что именно такой лежит в квартире этого человека. В этом случае ведущий может использовать различные варианты работы: предлагает вообразить, что участники сами делают белый кубик или перекрашивают постоянно возникающий синий в белый цвет и т.д.

 *Задание на дом:* Представьте себе следующую ситуацию. Вы возвращаетесь домой и встречаете группу детей, которые занимаются тем, что бросают нож в дерево. Вам надо придумать максимальное количество вариантов вашего поведения, которое может побудить детей перестать бросать нож и найти себе другое занятие.

 *Ритуал окончания занятия.*

**Занятие 5. «Построение ассоциаций»**

*Цель:* совершенствование ассоциативных механизмов мышления.

Материалы: небольшой мяч.

Пси*хологическая разминка.*

 Ведущий: «Сейчас мы, бросая друг другу мяч, будем продолжать следующую фразу: «Если бы я был книгой, я был бы...». Будем стараться, чтобы мяч побывал у каждого». Такая разминка позволяет участникам группы быстро включиться в работу, активизируя ассоциативные механизмы мышления.

*Упражнение «Бег ассоциаций»*

Ведущий: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом любое существительное. Например, я бросаю мяч Николаю, называя слово «карусель». Николай быстро называет любое слово, пришедшее ему в голову по поводу «карусели» и отправляет мяч дальше. Следующий скажет свою ассоциацию в ответ на брошенное ему слово. Постараемся делать это быстро, долго не обдумывая свою реакцию».

При кажущейся простоте упражнение нередко вызывает трудности у участников. Это может выражаться в сообщениях о том, что ничего не приходит в голову, в длительных паузах, даже раздражении. Возникающее при этом напряжение некоторые участники пытаются преодолевать, реагируя заранее заготовленными словами. Ведущий во время выполнения упражнения не акцентирует на этом внимание. Главное, к чему стремится ведущий - создание атмосферы, способствующей спонтанному порождению ассоциаций.

Когда упражнение завершено, можно спросить у участников группы, с какими трудностями они столкнулись во время его выполнения, на что они обратили внимание во время работы. В случае необходимости и уместности ведущий может включить в обсуждение лекционный фрагмент, в котором уместно привести комментарий к предложенному Дж.Локком термину «ассоциации идей», основанному на противопоставлении ассоциаций связям, установленным на основе формальной логики и теоретических положениях ассоциативного эксперимента К.Юнга.

*Упражнение «Мнемотехника»*.

 Ведущий произносит два случайных слова. Один из участников вслух описывает образ, соединяющий второе слово ведущего с первым. Затем создавшийся образ участник предлагает как свое слово следующему участнику, тому, кто сидит от него по левую руку. Тот связывает это третье слово со вторым словом ведущего, а свое собственное слово - уже четвертое в этой цепочке - передает в качестве задания своему соседу слева. Игра движется кругами, и в конце каждого круга ведущий по секундомеру объявляет время, затраченное на его прохождение.

Это упражнение, с одной стороны, направлено на развитие способности привлекать из своего опыта необходимую информацию, на совершенствование ассоциативных механизмов мышления субъекта творческого процесса; с другой стороны, характер задания таков, что требует одновременной работы левого (надо следить за последовательностью слов, произнесенных предыдущими участниками) и правого (возникают ассоциации, у многих они носят образный характер) полушарий головного мозга. Кроме того, происходит тренировка беглости мышления.

*Упражнение «Зайка моя»*

Ведущий: «Каждый из вас наверняка помнит популярную шуточную песню «Зайка моя». Сейчас каждый по очереди будет бросать мяч любому сидящему, произнося подобную фразу. Тот, кому адресован мяч, должен продолжить эту фразу словами «Я твой(я)...» и предложить новое начало фразы, бросая мяч другому участнику. Одно условие - слова из песни не повторять».

Это упражнение, как и предыдущие, направлено на совершенствование ассоциативных механизмов мышления. Проходит динамично и весело, существенно улучшает настроение в группе.

 *Упражнение «Мои ассоциации»*

Ведущий: «Сосредоточьтесь на своем соседе справа (слева). Вспомните все его проявления во время нашей работы, все что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку. Для этого у нас будет две минуты».

Когда две минуты прошли, ведущий продолжает: «Теперь решите, какое из описаний природы, погоды, времени года, которое вы встречали в литературе или придуманное вами, соответствует вашим впечатлениям об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый из нас, по очереди, скажет своему соседу возникшее у него описание».

Это упражнение позволяет каждому участнику получить личностно ориентированную обратную связь, в то же время характер задания направлен на развитие ассоциативных механизмов.

*Задание на дом:*

Напишите короткие сочинения на произвольно выбранную тему, объемом не более одной страницы. По жанру это может быть все что угодно, от «глав из романа» до «сборника надписей на заборах и лифтах». Главное, чтобы жанр и тема сочинения были не свойственны вам с вашей точки зрения.

Для выполнения этого домашнего задания участникам необходимо раздать одинаковые листы бумаги и попросить, чтобы они писали разборчиво.

*Ритуал окончания занятия.*

**Занятие 6. «Учимся нестандартно сочинять»**

*Цель:* развитие дивергентного мышления и воображения; снятие стереотипов в области письменной речи.

3. Обсуждение домашнего задания. Ведущий собирает все сочинения, демонстративно перемешивает их и раздает каждому участнику по сочинению, кому какое достанется. Участникам дается несколько минут на обдумывание авторства данного ему произведения, после чего каждый вслух зачитывает сочинение и предлагает свою версию того, кому оно принадлежит. Если участник сомневается, группа помогает ему. После этого объявляется действительный автор данного творения. Поощряются сочинения, авторство которых установить не удалось.

*Психологическая разминка.*

Ведущий: «Задание, которое я вам сейчас предложу, надо будет выполнять письменно. Напишите вверху листа четыре буквы: Н Г О К. По моему сигналу начнем работу: надо будет составить как можно больше предложений, причем в каждом из написанных вами предложений первое слово должно начинаться на букву Н, второе - на букву Г, третье - на О и четвертое - на К. Сейчас у вас есть три минуты на выполнение задания. Начали».

Через три минуты ведущий предлагает каждому участнику по очереди сказать, сколько у него написано предложений, а затем просит каждого прочитать одно из написанных им предложений, любое, по выбору самого участника. Это может быть то предложение, которое сам участник считает наиболее удачным. При ознакомлении с результатами работы, участники обнаруживают для себя не использованные ими стилевые, содержательные и другие возможности для составления предложений, что усиливает их мотивацию и позитивно сказывается на результатах последующей работы.

*Упражнение «Трио».*

Ведущий: «Составьте возможно большее количество предложений за 5 минут, в которые бы входили следующие слова: ОБЛАКО, ДОМ, КНИГА. Можно изменять падеж данных слов и вводить дополнительно другие слова».

Цель выполнения упражнения состоит в развитии воображения, вследствие развития способности устанавливать нетривиальные связи между привычными предметами. Это в конечном итоге влияет на количество генерируемых идей в проблемной ситуации, отличающихся нестандартным видением проблемы.

Ответы могут быть банальными: «Над магазином «Дом книги» проплывало облако» или «Дети, напишите слова облако, дом, книга». А могут быть и не стандартными: «В доме я читал книгу, а рядом пыхтел самовар, выпуская облако пара» или «В книге описывалась безоблачная жизнь какого-то графского дома» и т.д.

 *Упражнение «Фантастическое слово».*

Ведущий: «Сейчас мы будем работать в тройках. Посмотрите на буквы, написанные на доске: А - С - Е - П - В - Г - Т - И - У - Л - Р- М - Ы - Д. А теперь вы все вместе должны составить из этих букв слово, которого нет в русском языке (выдумайте его). Но помните - это придуманное слово должно звучать очень похоже на слова русского языка. Хорошо, если это ваше слово будет не очень коротким. На работу вам дается 3 минуты».

Это упражнение направлено, прежде всего на развитие вербального интеллекта у членов группы; способствует развитию гибкости, оригинальности мышления. После того, как тройки участников придумали слово, они зачитывают его для всей группы. После этого можно усложнить задание. Участникам предлагается придумать три фантастических прилагательных, выражающих особо ценимое данной командой качество.

*Задание на дом:*

 Напишите рассказ о нашей группе. Количество слов в предложениях, из которых будет состоять этот рассказ, может быть любым, но слова должны начинаться на буквы НГОКНГОКНГОК и т.д. При этом знаки препинания могут ставиться в любом месте.

*Ритуал окончания занятия.*

**Занятие 7. «Развитие навыков преодоления стереотипов мышления»**

*Цель:* развитие невербальных функций дивергентного мышления; развитие фантазии, изобретательности; развитие навыков преодоления стереотипов поведения.

Материалы: небольшой мяч; бумага, карандаши, фломастеры, краски и т. д. - все, что необходимо для рисования; магнитофон или проигрыватель для прослушивания записи музыкального произведения.

 Психологическая разминка:

*Упражнение «Известный персонаж*».

 Ведущий: «Каждому из нас, по очереди, надо будет, пользуясь только невербальными средствами, изобразить любого выбранного им литературного героя или реально жившего или живущего сейчас человека. Это должен быть известный всем человек. Все остальные будут внимательно смотреть и постараются понять, кого изображает выполняющий задание участник. Если группе сразу не удается понять, кто изображен, надо будет найти другие выразительные средства».

Это упражнение существенно повышает активность участников группы, вовлекая их всех в деятельность, требующую, с одной стороны, большой сосредоточенности на происходящем, а, с другой стороны, гибкости мышления, быстрой переработки получаемой информации и поиска различных способов выражения.

 *Упражнение «Нестандартное действие».*

Ведущий: «Сейчас мы будем, бросая друг другу мяч, называть любые предметы. Поймавший мяч без слов, молча, совершает нестандартное действие с тем предметом, который ему достался, а мы все постараемся понять, какое действие совершается. Будем внимательны и постараемся сделать так, чтобы мяч побывал у каждого».

Упражнение направлено на развитие выразительности поведения, требует от участников известной находчивости, развивает воображение. Кроме того, упражнение побуждает участников группы преодолевать стереотипы поведения.

 *Упражнение «Групповой рисунок».*

Ведущий: «Когда я скажу «начали», каждый из нас возьмет лист бумаги и все то, что ему потребуется для рисования на своем листе бумаги. На рисование у нас будет 15 секунд. За временем буду следить я и через 15 секунд попрошу каждого передать свой лист соседу слева. После того как вы получите лист, на котором уже что-то нарисовано, надо будет нарисовать еще что-то, развивая сюжет в любом направлении. Мы будем продолжать работу до тех пор, пока лист каждого не пройдет по кругу и не вернется к вам».

В ходе обсуждения проделанной работы ведущий может сфокусировать внимание группы на тех моментах в развитии сюжета, которые воспринимаются участниками как неожиданные, нестандартные, необычные. Во время обсуждения появляются различные идеи. Участники говорят о влиянии стереотипов на развитие сюжета, об обнаруженных ими критериях нестандартности (совмещение, на первый взгляд несовместимых, событий; использование необычных изобразительных средств, изменение масштаба и ракурса рассмотрения сюжета и т.д.).

*Упражнение «Рисуем музыку».*

Ведущий: «Садитесь удобно и слушайте музыку. По моему сигналу начинайте рисовать те образы, ощущения, символы, которые вызывает у вас данная музыкальная тема. Каждый должен стремиться выразить себя как можно полнее. Время звучания музыки примерно 3 минуты. Затем мы устроим импровизированную выставку и поделимся впечатлениями, обращая внимание на то, как и насколько удалось раскрыть себя в этом рисунке музыки». Такой невербальный способ самовыражения помогает с необычной стороны взглянуть на себя и других.

*Упражнение «Спортивный костюм»*

Участникам, объединенным в подгруппы по 3 — 4 человека, предлагается составить 2 списка:

То, что возможно сделать со спортивным костюмом.

 То, чего со спортивным костюмом сделать невозможно.

На эту работу отводится 5 — 7 минут, потом списки озвучиваются. После этого предлагается придумать способы, посредством которых можно превратить пункты из списка 2 («невозможно») в пункты из списка 1 («возможно»). На эту работу отводится еще 6 — 8 минут.

Смысл упражнения

Стимулирование участников к генерированию идей, на первый взгляд выходящих за пределы здравого смысла. Демонстрация относительности понятий «возможно» и «невозможно», их зависимости от ряда условий и допущений.

*Обсуждение*

Представители от каждой из подгрупп рассказывают, какие «невозможные» утверждения они сумели превратить в возможные и каким именно образом. Если какие-то утверждения так и остались в списке невозможных, то с чем это связано, какие ограничения не удалось преодолеть?

Потом участникам предлагается привести примеры ситуаций из жизненного опыта, в которых на первый взгляд невозможное оказалось вполне возможным, и предположить, с отказом от каких условностей, допущений, традиций это было связано.

*Задание на дом:*

Нарисуйте несуществующее и очень доброжелательное животное.

*Ритуал окончания занятия.*

**Занятие 8.«Осознание сильных сторон своей личности»**

*Цель:* Осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе; усиление самоинтереса; снятие ситуативно-отрицательного отношения к себе.

Материалы: бумага, ручки; магнитофон или проигрыватель для музыкального сопровождения.

*Психологическая разминка:*

*Упражнение «Лучшее качество».*

Все участники по кругу высказывают сидящему справа то лучшее качество, которое в нем есть, по мнению говорящего.

Это упражнение помогает участникам тренинга настроиться на доверительное общение, на более внимательное отношение друг к другу. Кроме того, такая разминка способствует обогащению сознания каждого участника позитивными образами, связанными со своей личностью.

*Упражнение «Мои сильные стороны».*

 Ведущий: «У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выступить в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте свои достоинства. Вы можете также отметить те положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотели их выработать в себе. На составление списка вам дается 5 минут».

После того, как участники составили списки, ведущий продолжает: «А теперь по очереди озвучим записи и комментарии к ним. Когда будете высказываться, говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть», «я не совсем уверен в том, что» и т.п. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что сами в этом уверены».

Это упражнение направлено не только на определение своих сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе положительно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участвующие избегали даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

*Групповая дискуссия по вопросам:*

- Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а что нет?

- Надо ли преуспевать во всем?

- Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она состоит?

*Упражнение «Причины и следствия»*

Участникам дается изображение или краткое словесное описание какой-либо имеющей отношение к спорту ситуации, которая допускает много вариантов трактовки, могла возникнуть вследствие разнообразных причин и привести к различным последствиям. Участники, объединенные в подгруппы по 3 — 4 человека, получают задание предположить как можно больше:

Причин, которые могли привести к возникновению этой ситуации.

Следствий, которые могут возникнуть после нее.

Желательно, чтобы все подгруппы работали над одной и той же ситуацией. На выдвижение идей отводится 10 — 12 минут. Потом происходит представление выдвинутых идей: каждая из подгрупп поочередно озвучивает одну из своих идей, потом слово передается следующей подгруппе, которая озвучивает еще одну и т. п. Повторяться нельзя. Группа, которой больше нечего сказать, выбывает из игры, и слово передается следующей. Побеждает и награждается аплодисментами та подгруппа, которая останется в игре дольше всех. Сначала представляются причины, потом обсуждаются следствия ситуации.

Смысл упражнения

Придумывание возможных причин и следствий ситуаций, допускающих неоднозначную трактовку – один из наиболее эффективных способов отработки умения генерировать идеи, а также совершенствования беглости и гибкости творческого мышления.

*Упражнение «Яркое впечатление».*

Ведущий: «Сосредоточьтесь на своем соседе слева. Вспомните все, что он говорил, делал во время нашей работы. Вспомните все чувства и отношения, которые возникали у вас по отношению к этому человеку и выберите наиболее яркое впечатление из всего того, что у вас связано с этим человеком».

Данное упражнение, равно как и предыдущие, способствует более полному представлению участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами, связанными со своей личностью. Все это в совокупности увеличивает «устойчивость» личности, «площадь» ее опоры на себя, в чем коренится возможность для созидательного взаимодействия с другими людьми и миром.

*Задание на дом:* Составить резюме, в котором нужно, прежде всего, указать свои основные достоинства. Не стоит уделять слишком много внимания своим физическим данным. Вы обаятельны и привлекательны? Молоды и красивы? К тому же еще высокого роста? Это прекрасно! А каков ваш характер, привычки, особенности общения с людьми и отношения к ним? Ваши любимые занятия? Чем можете заинтересовать другого человека? Не забудьте в нескольких словах охарактеризовать ваш идеал. Каким вы его себе представляете? Описание идеала не должно занимать более 1/3 объявления.

*Ритуал окончания занятия.*

**Занятие 9. «Развитие навыков убеждения другого»**

*Цель:* развитие навыков убеждения другого необычными и нестандартными способами, самостоятельности в решении своих жизненных проблем; развитие решительности, настойчивости при достижении цели.

Материалы: бумага, ручки; магнитофон или проигрыватель для музыкального сопровождения; бланки «телеграмм».

*Психологическая разминка: упражнение «Аргументы».*

Ведущий: «Выберете себе пару. Вы можете сесть или встать друг напротив друга. Сейчас вы должны поспорить друг с другом. Для этого я вам предлагаю простое предложение: «Что лучше: красное или голубое?».

Теперь один из вас должен будет защищать мнение, что красное лучше, а другой - мнение, что лучше голубое. Каждый должен высказать как можно больше аргументов в поддержку той точки зрения, которую он защищает. Выдвигайте свои аргументы по очереди, при этом делать это надо как можно быстрее и как можно убедительнее. Представьте себе, что это игра в пинг-понг: ваши аргументы «летают туда-сюда», как мячик над столом».

Такая разминка мобилизует чувства участников и активизирует как эмоциональный, так и интеллектуальный потенциал. При этом тренируются также и навыки слушания, и навыки убеждения другого. Поскольку в таком споре заведомо не может быть победителя, каждый из участников может гордиться собой и получить удовольствие не от результата, а от самого процесса спора.

*Упражнение «Принимаю решение».*

Ведущий: «Одно из важнейших умений, которым должен обладать творческий человек,- умение самостоятельно принимать решения. Составьте перечень тех из них, которые приняли за последнее время, например за прошедшую неделю или месяц, а может быть и год, если это очень крупные решения.

На первом этапе нужно просто записать содержание решений, которые касаются непосредственно вас. Например: «Я решила изменить прическу» или «Я решил заняться изучением испанского языка» и т. п..

На это отводится 3 минуты. После этого ведущий просит участников проанализировать записи и откровенно ответить на следующие вопросы: «Кто вам помогал принимать эти решения? Или, может быть, их кто-то принимал за вас? Если «да», то почему? Почему решения, которые касаются только вас, принимает кто-то другой? Значит, вы до сих пор не научились этому? Объединитесь в микрогруппы по 3-4 человека и обсудите записи».

Для проведения этого упражнения ведущему необходимо включить музыку и помочь участникам настроиться на серьезное осмысление своей повседневной практики принятия решений. Это очень важное упражнение, которое помогает участникам понять необходимость самостоятельного решения своих жизненных проблем.

 *Упражнение «Решительность»*

Ведущий: «Сейчас мы с вами сразимся с нерешительностью. Нерешительность - основная причина многих неудач. Если проявить решительность с нерешительностью, своей и чужой, можно избежать многих неудач. Давайте прямо сейчас попробуем провести бой с нерешительностью. Пусть каждый придумает и запишет несколько вопросов (например, текущей политики или бизнеса), когда нужно немедленно принять кардинальное решение».

После того, как участники выполнили задание, ведущий предлагает всем разбиться на группы по 4-5 человек, в которых каждый по очереди задает свой вопрос, а все остальные предлагают пути решения. Оценивается скорость и оригинальность решения.

*Упражнение «Настойчивость».*

Ведущий: «Поговорим об одном необходимом всем качестве - настойчивости. Воля и страсть в правильном сочетании дают неотразимый эффект настойчивости. У кого нет настойчивости, могут и не помышлять о творческом успехе.

Настойчивость понимается как состояние сознания, включающее: ясность намерений, уверенность в себе, определенность планов, тщательность анализа, возможность сотрудничества, силу воли. Эти качества даются воспитанием, но их можно и культивировать. Оцените самокритично, чего вам не хватает. Хорошо каждый недостаток изобразить шуткой или афоризмом. Дерзайте!».

После того, как участники справились с заданием, ведущий продолжает: «Заметим, что основные враги настойчивости: непонимание своих желаний, промедление, отсутствие интереса к знаниям, колебания и нерешительность, привычка ссылаться на обстоятельства, равнодушие, привычка винить в ошибках других, отсутствие страсти, привычка бросать дела незавершенными, отсутствие четкого плана, неумение учитывать изменение идеи, отсутствие честолюбия, привычка размениваться по мелочам, страх перед критикой.

Оцените трезво, что из этих качеств вам свойственно и решительная борьба с ними может начаться немедленно, как только вы сможете придумать девиз или афоризм навстречу искоренению этих недостатков. Запишите, как вы мыслите преодоление всех препятствий. Если вы сможете превратить в шутку некоторые из упомянутых, но имевших место у вас недостатков, считайте, что вы уже на пути к их искоренению!». После того, как задание выполнено, группа может обменяться впечатлениями.

*Упражнение «Риск».*

Ведущий: «Известно, кто не рискует, тот не выигрывает. Коснемся вопросов риска, без которого вообще невозможен творческий успех. Но риск должен быть оправданным. Давайте проанализируем эффективность ваших действий. Для этого перечислите свои основные рискованные дела, которые вы совершили в своей жизни». Для записи ведущий предлагает участникам следующую схему: Суть дела. Оправдался ли риск? Каков результат? Если не оправдался, почему? Выводы, которые вы сделали для себя на будущее. После того, как задание выполнено, проводится обсуждение, после которого ведущий продолжает: «Бесстрашие - необходимый компонент риска. Проблема в том, как воспитать в себе бесстрашие.

Страхи окружают нас со всех сторон. Наиболее общераспространенные виды страха - страх нищеты, болезни, критики, разочарования, старости, смерти. Боязнь во многом является результатом воспитания. Симптомами боязни могут быть застенчивость, неуравновешенность, слабохарактерность, комплекс неполноценности, безынициативность, вялость, самолелеяние, ревность, безразличие, отсутствие самолюбия, нерешительность, сомнение, зависть, беспокойство, неуверенность в себе, сверхосторожность.

Как побороть в себе страхи и научиться оправданному риску? Что в себе вы считаете необходимым изжить? Как превратить в шутку этот страшный процесс изживания страхов? Отобразите это все в письменной форме, желательно в юмористическом жанре». После того, как все справились с заданием, каждый по очереди зачитывает то, что он написал.

*Задание на дом.*

Каждому участнику раздаются бланки «телеграмм» с проставленным именем адресата. Адресатами являются все участники тренинга, в том числе и тот, кто посылает «телеграммы». Надо написать каждому, в том числе и себе, самое хорошее, что можно о нем сказать.

*Ритуал окончания занятия.*

**Занятие 10. «Заключительное занятие»**

*Цель:* интегрирование опыта, приобретенного в группе, в целостную картину своей личности; формирование готовности и после окончания тренинга экспериментировать со своими возможностями, творчески относиться к жизни, к самому себе; закрепление тех качественных изменений, которые произошли в ходе тренинга и определение основных ориентиров для последующего саморазвития личности каждого участника.

 *Рефлексия прошедших занятий.* Ведущий обращается к участникам группы с вопросами:

- Изменилось ли что-то за время наших занятий?

- Узнали ли вы что-нибудь новое о себе, о других участниках?

- Что понравилось?

- Что показалось трудным?

- Что из того, что вы получили на тренинге, вы можете использовать в повседневной жизни уже сейчас?

Желательно, чтобы высказался каждый участник. Так как это заключительное занятие, ведущему нужно быть особенно внимательным по отношению к участникам, обязательно следить за их эмоциональным состоянием, ориентировать группу на оказание психологической поддержки, если она кому-то понадобится.

*Психологическая разминка: упражнение «Футболка с надписью»*.

Ведущий: «Одно время во всем мире было популярно движение хиппи. Хиппи имели разные традиции, привычки, обычаи, отличающие их от других людей. Одним из таких обычаев было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Сейчас мы будем бросать друг другу мяч со словами: «Если бы ты был хиппи, то на твоей футболке было бы написано...» проговаривая текст, который, с вашей точки зрения, мог бы быть написан на футболке человека, которому вы бросаете мяч. Тот, кому брошен мяч, должен сказать, согласен ли он одеть футболку с названной надписью или нет. Будем внимательно следить за тем, у кого побывал мяч, а у кого - нет. Надо, чтобы каждый из нас получил футболку с какой-то надписью».

*Упражнение «Путь к цели».*

Ведущий: «Мы уже заканчиваем работу! Что-то изменилось в нас, каждый сделал определенные открытия и в себе, и в окружающих. Над чем-то мы успели поработать, но этим не заканчивается процесс саморазвития и самосовершенствования. Впереди большая и серьезная работа. Подумайте, пожалуйста, о важнейших целях, стоящих перед вами, и коротко опишите их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для вас, и вы действительно хотите ее достичь».

На это участникам группы дается 5 минут, после чего ведущий продолжает: «Теперь выберете из списка ту цель, которая в данную минуту вам ближе всего, которая вас больше всего привлекает... Сядьте поудобнее и закройте глаза. Наберите несколько раз побольше воздуха в легкие, и пусть вместе с выдыхаемым воздухом вас покинут все заботы, мысли, неотложные дела, уйдет напряжение... Сосредоточьтесь на выбранной цели...

Пусть в вашем сознании всплывет картина или образ, символизирующий для вас эту цель. Это ваш личный, индивидуальный символ, и образ может быть каким угодно: природным объектом, животным, человеком, предметом... Оставаясь с закрытыми глазами, представьте себе, пожалуйста, что перед вами лежит длинная и прямая тропа, ведущая на вершину холма... И над холмом вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель... А по обеим сторонам тропинки вы ощущаете присутствие различных сил - сил, которые пытаются заставить вас свернуть с пути, помешать, вам достичь вершины холма... И эти силы могут сделать буквально все, что захотят. Не могут они лишь одного - разрушить прямую как луч тропинку, слегка светящуюся перед вами. Эти силы символизируют различные отвлекающие ситуации, людей, менее важные цели, негативные настроения. В их распоряжении есть много способов заставить вас отклониться в сторону. Они пытаются лишить вас мужества или чем-нибудь соблазнить. Они приведут множество логических доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они захотят запугать вас или вызвать у вас чувство вины...

А вы можете ощутить себя сгустком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопитесь и давайте себе достаточно времени для того, чтобы понять стратегию каждого «возмутителя спокойствия». Ощущайте направление движения. Вы даже можете обменяться парой слов с кем-то из тех, кто пытается отвлечь вас, однако после этого снова продолжайте свой путь и ощущайте себя живой, устремленной вперед волей...

А когда вы достигнете вершины холма, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощущайте его присутствие, оставайтесь какое-то время рядом с ним и наслаждайтесь его близостью. Почувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он сейчас может вам сказать...

И вот пришло время позволить всем этим образам поблекнуть и отодвинуться на второй план. Заберите с собой то, что оказалось для вас важным, и постепенно возвращайтесь назад. Откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь... А потом запишите свои размышления по поводу цели и тех сил, которые хотят заставить вас свернуть в сторону...». Это упражнение помогает участникам наметить важную цель и ни на шаг не отступать с ведущего к ней пути, несмотря на все препятствия.

*Упражнение «А что дальше?».*

Ведущий: «Теперь обсудим перспективные цели и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления. У каждого из нас сейчас будет возможность рассказать о них всем. Остальным можно задавать вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению. Главная задача - составить конкретную программу ваших действий на ближайшее будущее». Основной смысл этого упражнения - принятие каждым для себя ответственности за свое ближайшее будущее. Когда человек вслух формулирует собственные цели и определяет конкретные шаги по их достижению, он тем самым как бы публично берет на себя обязательства выполнить их.

*Упражнение «Что я почти забыл?»*

Ведущий: «Прежде чем мы все расстанемся, я бы хотел дать вам возможность проговорить то, что вы не успели сказать или обсудить в ходе работы в группе. Закройте на минуту глаза и сядьте удобнее... Представьте себе, что вы возвращаетесь домой и по дороге вспоминаете группу... В голове у вас проносятся лица участников и пережитые ситуации, и внезапно вы осознаете, что по какой-то причине не сделали или не высказали чего-то... Вы жалеете об этом... Что же осталось невысказанным или несделанным? Теперь откройте глаза... Сейчас у вас есть возможность выразить то, что вы не успели раньше». Это упражнение помогает участникам осознать серьезные «хвосты» - все, что осталось незавершенным, невысказанным - и дает возможность избавиться от них до окончания тренинга.

*Упражнение «Фотография на память»*

Ведущий («фотограф») расставляет участников группы близко друг к другу. При этом каждый должен занимать определенное место. Ведущий объясняет, почему он расставил участников именно в таком порядке, рассказывает «историю этой фотографии». После этого «фотограф» занимает заранее подготовленное для себя место среди других участников. «Фотография на память» готова.

 Торжественная раздача «телеграмм». Содержание «телеграмм» не обсуждается.

 Завер*шение занятий.*

Заключительное слово ведущего. В конце занятий целесообразно назначить индивидуальные встречи для тех, кто хотел бы дополнительно обсудить вопросы с психологом.

**Дополнительные упражнения:**

*«И все-таки у них много общего».*

Возьмите наугад два существительных, которые принадлежат к совершенно разным сферам лексики. Для простоты можно воспользоваться словарем, открыв его наугад и ткнув пальцем в первое попавшееся слово. Выбрав два понятия, которые, казалось бы, не имеют между собой ничего общего, попытайтесь «нащупать» между ними какую-нибудь связь. Любым способом. Даже если понадобится придумать совершенно невероятную историю, сюжет которой свяжет эти два слова между собой... Это упражнение тренирует мозг на создание непривычных комбинаций и учит пользоваться «ингредиентами», находящимися в разных его секторах. Для примера приводятся возможныеответы на вопрос «Что общего между глазом и водопроводным краном»:

1) оба слова—из четырех букв;

2) в обоих случаях буква «А» — третья по счету;

3) при помощи глаза кран можно увидеть, при помощи крана — глаз вымыть;

4) и то и другое может блестеть;

5) из них иногда льется вода;

6) когда они портятся, из них подтекает.

А еще: ремонт глаза стоит в тысячу раз дороже, чем ремонт крана, а у водопроводчика, который приходил чинить кран в пятницу, был большой синяк под глазом.

*«Безумный генетик».*

Для этого упражнения понадобится листок бумаги и ручка (карандаш). Если вы неплохо рисуете, придется на время об этом забыть: здесь важен процесс, а не результат. Теперь нарисуйте фантастическое животное, которое будет содержать как можно больше признаков разных реальных животных... Работая над этим художественным произведением, вы убедитесь, что богатая фантазия может иметь вполне механическое происхождение. Главное— «задушить» логику и здравый смысл, которые будут взывать к вам с требованиями нарисовать вместо этого безобразия зайчика или черепашку.

 *«Сумасшедший архитектор».*

Следующее упражнение также принесет вам лавры прославленного графика (особенно если вы заведете привычку развешивать образцы своего творчества вокруг рабочего места). Теперь будем рисовать дом. Вам понадобится прежде произвольно выбрать 10 слов (можно снова воспользоваться словарем). Задача такая: вы — архитектор, к вам обратился заказчик, который готов заплатить за эскиз своего жилья, к примеру, миллион доллар (или даже 10 миллионов — в общем, сумму, при мысли о которой вы будете веселее работать). Его условие: в эскизе должны быть представлены... (далее следуют 10 выбранных слов). Рисуйте дом прозрачным, чтобы внутри можно было разместить мебель. «Кастрюля» — отлично, дом будет иметь форму кастрюли. «Ворона»... пусть крыльцо будет черным, как ворона. «Кресс-салат»? Отведем комнату под зимний сад и посадим там полезное растение... Рисуя, пусть схематично, старайтесь одновременно представлять, как это могло бы выглядеть в действительности.

*«Десять плюс десять».*

Возьмите любое существительное и напишите в столбик 10 прилагательных, которые к нему подходят. Например, «шляпа; большая, зеленая, теплая, модная, красивая» и т. д. Это легко. А вот теперь попробуйте написать в другой столбик десять прилагательных, которые этому существительному НЕ подходят. Это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Та же шляпа не может быть, скажем, кислой... Старайтесь подбирать прилагательные из разных сфер восприятия (например, если вы написали «желтый», можете считать, что с цветовой гаммой покончено).

*«И это называется...»*

Упражнение можно повторять несколько раз в день. Каждый раз, когда ваше внимание привлекает что-либо, вообразите, будто видите это на картине. А теперь придумайте картине подходящее название. Можно короткое и хлесткое, можно развернутое и обстоятельное — главное, чтобы оно понравилось вам самим. Например: «Знакомка» (при виде сослуживицы,застывшей за своим рабочим столом); «Вид из окна, когда у меня плохое настроение» и т.д.

*Список литературы:*

Азарова Л.Н. Как развивать творческую индивидуальность младших школьников // Журнал практического психолога. - 1998. - № 4. - С.83.

Бабанский Ю.К. Педагогическая наука и творчество учителя // Советская педагогика. - 1987. - № 2.

Батоев Г.Б. Развитие творческого воображения учащихся. - Улан-Удэ: Бурят. кн. изд., 1986. - 144 с.

Бершадская Н.Р., Халимова В.З. Литературное творчество учащихся в школе. - М.: Просвещение, 1986.

Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. Учеб. пособие. - М.: Академия, 2002. - 320 с.

Богоявленская Д.Б. Пути к творчеству. - М.: Знание, 1981. - 96 с.

Богоявленская Д. Б. Интеллектуальная проблема творчества. Ростов-на-Дону, 1983.

Варламова Е.П. Принцип рефлексивных контрастов в развитии творческой уникальности человека // Журнал практического психолога. - 1998. - № 3. - С.48.

Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте // Психология. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. - С.807-819.

Галкина Т.В., Алексеев Л.Г. Изучение влияния тестовой ситуации на результаты исследования креативной личности. Методы психологической диагностики. Вып. № 2. - М.: ИП РАН, 1995.

Дружинин В. Н. Диагностика общих познавательных способностей. — М.: «ИП РАН», 1997.

Дружинин В. Н. Проблемы общих способностей (интеллект, обучаемость, креативность) — СПб.; Питер,2007.

Интеллект и креативность в ситуациях межличностного взаимодействия: Сб. науч. тр. / РАН. Ин-т психологии; Ред.-сост. А.Н. Воронин. - М., 2001. - 275 с.

Иориш Ю.И. Некоторые психологические основания технологии научного творчества // Интеллект и креативность в ситуациях межличностного взаимодействия: Сб. науч. тр. / РАН. Ин-т психологии; Ред.-сост. А.Н. Воронин. - М., 2001.

Исследование проблем психологии творчества / Под ред. Я.А. Пономарева. - М.: Наука, 1983.

Кулюткин Ю.Н., Сухобская Г.С. Развитие творческого мышления школьников. - Л.: Знание, 1987. - 38 с.

Левин В.А. Воспитание творчества. - Томск: Пеленг, 1992.

Лернер И.Я. Поисковые задачи в обучении как средство развития творческих способностей // Научное творчество / Под ред. С.Р. Микулинского. - М., 1969.

Лук А.Н. Психология творчества. - М.: Просвещение, 1978.

Лысенко Е.Е. Игра как вид творческой деятельности. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 1988.

Лютова Е.К. К вопросу о взаимосвязи интеллекта, креативности и личностных черт у детей // Интеллект и креативность в ситуациях межличностного взаимодействия: Сб. науч. тр. / РАН. Ин-т психологии; Ред.-сост. А.Н. Воронин. - М., 2001.

Максимов В.В. Психологические вопросы соотношения индивидуального и коллективного в научном творчестве. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М.: 1971.

Матюшкин А.М. Концепция творческой одаренности. // Вопросы психологии. - 1989. - №6. - С.29-33.

Матюшкин А.М. Мышление, обучение, творчество. - М.: Изд-во МПСИ, 2003.

Меерович М.И., Шрагина Л.И. Технология творческого мышления: Практическое пособие. - Минск.: Харвест, М.: АСТ, 2000. - 432 с.

Основные современные концепции творчества и одаренности / Под ред. Д.Б. Богоявленской. - М.: Молодая гвардия, 1997. - 416 с.

Пономарев Я.А. Исследование психологических механизмов творческого (продуктивного) мышления. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М.: МГУ, 1958.

Пономарев Я.А. Психология творчества и педагогика. - М.: Педагогика, 1976. - 280 с.

26. Психологические исследования творческой деятельности / Под ред. О.К. Тихомирова. - М.: Наука, 1975. - 256 с.

Психология творчества / Под ред. Я.А. Пономарева. - М.: Наука, 1990. - 224 с.

Развитие творческой активности школьников / Под ред. А.М. Матюшкина. - М.: Педагогика, 1991. - 155 с.

Разумникова О.М., Шемелина О.С. Личностные и когнитивные свойства при экспериментальном определении уровня креативности // Вопросы психологии. - 1999. - № 5.

Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. - Ярославль, 1996. - 192 с.

Торшина К. А. Современные исследования проблемы креативности в зарубежной психологии. М. 1997.

Туник Е.Е. Диагностика творческого мышления: Креативные тесты. - М.: Чистые пруды, 2006.

Туник Е. Е. Диагностика креативности. Тест Торренса. Методическое руководство. СПб.: Иматон, 1998

Чистякова Г.Д. Творческая одаренность в развитии познавательных структур // Вопросы психологии. - 1991. - № 6. - С.103.

Щебланова Е.И. Теория и тесты творческого мышления Е.П. Торренса // Психологическая диагностика. - 2004. - № 11. - С. 3-20.

Яковлева Е.Л. Психология развития творческого потенциала личности. - М.: Флинта, 1997. - 287 с.

.