**Социально-психологическая реабилитация (тренинги).**

**Тренинги личностного развития.**

Структура тренинга: проводится 1 раз в неделю из 8– 10 человек.

Продолжительность тренинга составляет от 30 минут до 1 часа 10 минут, в зависимости от контингента и количества граждан.

Возрастная структура смешана по возрасту, социальному положению.

Место для проведения тренинга:

1) комната психологической разгрузки

2) городской парк культуры и отдыха

Правила проведения тренинга:

- говорить только то, что думаешь и чувствуешь.

- уважать говорящего. Если кто – то говорит, то внимательно слушать, не перебивать, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задавать свой вопрос или высказывать свою точку зрения.

- конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается. Это поможет быть искренним и чувствовать себя свободно.

Благодаря данным правилам участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

**Тренинг 1 «Давайте познакомимся».**

Цель: установление позитивного контакта с группой. Совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, формирование навыков саморегуляции. Снятие барьеров и страхов в процессе межличностного отношения. Повышение сплоченности в группе.

Оборудование: мягкая игрушка, листы бумаги, большой лист ватмана, цветные фломастеры.

Аудитория: новообразованная группа, участники которой не знакомы друг с другом. Возраст не имеет значения.

Упражнение 1.«Приветствие»

Цель: снятие напряжения, создание дружественной обстановки.

Инструкция: разделитесь на три группы: европейцы, японцы, африканцы. Поприветствуйте друг друга: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

Время – 5 минут

Упражнение 2. «Имя +»

Цель: ознакомление с участниками группы, возможность узнать их характерные особенности.

Инструкция: все участники сидят в кругу. Передают друг другу игрушку. Тот, у кого она в руках, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало.

Существует множество вариантов того, что можно называть вместо прилагательного, например: любимый цветок, блюдо, фильм и т.д.

Время – 5 минут.

Упражнение 3.«Запомни и повтори»

Цель: активизация внимания за ходом упражнения тренинга.

Инструкция: участник называет свое имя и делает при этом какой-то жест. Следующий участник повторяет и называет свое имя, сопровождая жестом. Все участники группы должны проявить наблюдательность при повторении предыдущих имен с элементами движения.

Время (10 – 15) минут.

Упражнение 4. «Интервью»

Цель упражнения: проанализировать, на что обратил внимание интервьюер, удалось ли ему достоверно представить психологический портрет своего партнера, какие вопросы
задавали друг другу пары.

Инструкция: разбейтесь на пары, проведите взаимное интервью, представьте группе своего партнера. Время – 15 минут.

Упражнение 5. «Перестройки»

Цель: наличие команд дает эффект соревнования, который необходим для повышения уровня мотивации к достижению цели, а соответственно, болееактивному и эффективному взаимодействию внутри группы (команды). Задания на перестройки позволяют участникам найти те общие признаки, о которых они могли раньше даже не задумываться.

Инструкция: участники делятся на две команды, выстраиваются друг напротив друга и по сигналу ведущего перестраиваются (на скорость) в своих командах по разным признакам:
по росту, по размеру обуви, по цвету обуви от светлой к темной, по первым буквам имен (от А до Я).

Материалом для анализа являются ответы на [следующие вопросы](http://moya-belarus.ru/pub/iskusstvo-zadavat-voprosy):

- Удалось ли одной команде выиграть?

- Сколько времени вам на это понадобилось?

- Что способствовало выполнению задания?

- Какую роль играл каждый участник?

- Что мешало вам, проигравшей команде, при выполнении задания?

- Как можно было бы выполнить это задание по-другому?

Время (15 – 20) мин**.**

Упражнение 6. Рисунок «Наша группа»

Цель: установка на взаимопонимание

Инструкция: на общем ватмане, каждый своим фломастером, нарисуйте вместе свою группу.
Обсудите рисунок.

Время – 10 минут.

Рефлексия.

Подводя итог занятия, участники высказываются о том, какой новый опыт они приобрели, о своих впечатлениях, какое упражнение оказалось наиболее интересным и полезным, что они узнали про себя нового. Наводящие вопросы: «какие чувства вы испытали, слушая…, какое состояние у…, как вы поняли, что за человек…, за что вы рады знакомству с…, за что благодарны…»

Заключение.Ведущий обобщает впечатления группы от работы на тренинге, и формирует положительную установку на более тесные, доверительные отношения в группе.

**Тренинг 2 «Любовь к себе» 1 часть.**

Цель:определение и анализ уровня самооценки, развитие повышения самооценки, формирование позитивного отношения к себе.

Задачи:

* узнать свое настоящее отношение к себе;
* развитие умения ступать в контакт с самим собой;
* с абсолютной уверенностью чувствовать себя в любых ситуациях;
* научиться открывать и осознавать свои достоинства, сильные стороны характера;
* занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе;

Мини - лекция: «Самооценка как важнейшая составляющая личности».

 Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя, с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка - это личная оценка человеком своих качеств, считающихся положительными, своих возможностей и вера в то, что он сам является вершителем своей судьбы. Человек верит в себя, чувствует себя «на коне».

Доказано, что высокая самооценка может предотвратить проблемы со здоровьем, которые, как правило, связаны со старением и тяжелыми заболеваниями.

Определение самооценки:

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

- очень часто – 4 балла;

- часто – 3 балла;

- иногда – 2 балла;

- редко – 1 балл;

- никогда – 0 баллов;

Вопросы:

1. Я часто волнуюсь понапрасну.

2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

3. Я боюсь выглядеть глупцом.

4. Я беспокоюсь за свое будущее.

5. Как жаль, что многие не понимают меня.

6. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.

7. Люди ждут от меня очень многого.

8. Чувствую себя скованным.

9. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

10. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.

11. Я не чувствую себя в безопасности.

12. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

13. Люди не особо интересуются моими достижениями.

Обработка результатов теста:

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям и подсчитать общий суммарный балл.

Уровни самооценки:

10 баллов и менее – завышенный уровень

11 ‑ 29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей

12 - более 29 – заниженный уровень.

Время – (15- 20) минут.

**Упражнение 1 «Я в лучах солнца».**

Цель:развивать умение вступать в контакт с самим собой; занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие себя.

Инструкция: на листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали, то или иное свое качество.

Время – 15 минут.

**Упражнение 2 «Телеграмма».**

Цель: формирование позитивного отношения к окружающим и к себе.

Инструкция**:**психолог раздает бланки «телеграмм» с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее, что можно о нем сказать. После выполнения задания психолог собирает все телеграммы и раздает их адресатам, они же, получив послание, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

Время – 10 минут.

**Упражнение 3 «Девиз».**

Цель: отражение с помощью девиза жиз­ненных установок.

Инструкция: сформулировать свой девиз.

В старину у средневековых рыцарей был обычай - на воротах замка, гербе, щите воина писать девиз, то есть краткое изречение, выражающее идею, цель деятель­ности владельца. Ваш девиз должен заставить вас сконцентрироваться на главном, отражать ваше кредо, отношение к миру в целом, к самому себе - ответить на вопросы: что я умею в жизни, ради чего живу, чем дорожу. Можете дать к девизу пояснения, приготовьтесь к оглашению девиза перед другими участниками группы.

Время – 10 минут.

**Упражнение 4 «Мое настроение сегодня».**

Цель: выражение с помощью цветовой палитры настроения от предложенной системы упражнений и общения с коллегами.

Инструкция: выразить свое настроение, под­няв цветную карточку, объяснить, почему был выбран именно этот цвет.

 Определите свое настроение от занятия, свяжите его с цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние «здесь» и «теперь».

Время выполнения: 5 минут.

Рефлексия:

- Что вы чувствуете сейчас? Поделитесь впечатлениями.

- Изменилось ли ваше представление о себе?

- Что нового вы узнали о себе?

- Какие выводы вы сделали для себя?

**Тренинг 1 «Любовь к себе» 2 часть.**

 Цель тренинга: способствовать развитию повышения самооценки за счет процессов самопознания и позитивного отношения к себе.

**Упражнение 1 «Свет мой, зеркальце, скажи».**

Цель: личностная установка на самоанализ.

Инструкция: вспомните сказку А.С. Пушки­на «О мертвой царевне и о семи богатырях». У царицы было зеркальце, которое она время от времени спрашивала:

Свет мой, зеркальце, скажи,

Да всю правду доложи:

Я ль на свете всех милее,

Всех румяней и белее?

Представьте, что вы держите в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на ваш вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и от­ветьте на этот вопрос.

Время выполнения: 10 минут.

**Упражнение 2 «Самохвальство».**

Инструкция: составьте список хо­роших дел, которые вы сегодня совершили (то, что не удалось осуществить, в расчет не берите). Можете записать их положительные результаты. Например.

- Вовремя встал.

- Приготовил завтрак для всей семьи и отдельно детям в школу

- Вовремя пришел на работу.

- Сварил коллеге кофе.

- Выполнил...

- Завершил работу над...

- Вечером поиграл с детьми, помог им сделать домашнее задание.

- Вымыл посуду и т.д.

Проанализируйте: трудно или легко вспомнить то позитивное, что вы сделали за день.

После выполнения упражнения веду­щий подводит итог: «Если такого рода записи вы будете делать в течение всего дня, то не перестанете удивляться, сколько хорошего, полезного для себя и других вы совершаете»

Время выполнения: 15- 20 минут

**Упражнение 3 «Негативные установки».**

Мини лекция:

«Положительные утверждения способны повлиять на исход дела, то же характерно и для любых даже подсознательных - негативных установок. Они проскальзывают в случай­ных замечаниях и высказываниях, отра­жающих беспомощность и безнадежность («Я никогда не смогу рассказать ему», «Она не будет меня слушать», «Я не смогу играть на фортепиано»). Подобные установки могут закрыть перед нами многие двери. Наши случайные и непродуманные замечания - это тоже своего рода «динамичные самовнушения», незаметно, но упорно формирующие мир вокруг нас. Проблематичные ситуации быстро изменяются, как только мы чувствуем себя готовыми сознательно перестроить мышление и речь. Попробуйте следующее: «В данный момент я не знаю, как ему об этом сказать», «Похоже, что она не слышит меня», «Я пока не научился играть на фортепиано». Не нужно закрывать глаза на нынешние трудности, нужно приветствовать заложенный в них потенциал для перемен».

Инструкция: попробуйте самостоятельно изменить негативные установки, сменив отношение к ним.

Негативные установки:

1. Положение безнадежно.

2. Бесполезно пытаться что-либо сделать.

3. Я никогда не смогу выполнить всю эту работу.

4. Я никогда не смогу провести отпуск так, как мне хочется.

5. Они никогда не будут меня слушаться.

Позитивные установки (возможные варианты):

1. В настоящий момент положение представляется безнадежным;

2. Я не решил еще, как исправить положение;

3. Мне надо составить план, который поможет справиться с этим заданием;

4. Я сделаю все возможное, чтобы провести отпуск в соответствии со своими возможностями и желаниями;

5. Я найду такой способ общения, который поможет им услышать меня.

«Негативное отношение к жизни и безнадежность могут казаться неизбежными, если вы уже попали под их влияние и решили, будто весь мир настроен против вас. Однако это может быть следствием лишь вашей собственной негативности. Смените ваши установки - и мир тоже изменится».

Время выполнения: 15 минут.

**Упражнение 4 «Уровень счастья».**

Инструкция: составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир.

После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из участников на­шел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного.

Ведущий обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один ска­зал: «Он наполовину полон, и я благодарен за это». Другой сказал: «Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым». Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем «обманутые» люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты.

Время выполнения: 10 -15 минут.

Рефлексия:

- Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?

- Что нового вы узнали о себе?

- Какие выводы вы сделали для себя?

**Тренинг 3 «Развитие креативности и творческих способностей».**

Цель:осознание креативности в себе и ее 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.

Мини – лекция:

Креативность (от англ. create – создавать, англ. creative – созидательный, творческий) – 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.

Согласно авторитетному американскому психологу Абрахаму Маслоу – это творческая направленность, врожденно свойственная всем, но теряемая большинством под воздействием сложившейся системы воспитания, образования и социальной практики.

Творчество – деятельность, результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей. Будучи по своей сущности культурно-историческим явлением, творчество имеет психологический аспект: личностный и процессуальный. Оно предполагает наличие у личности способностей, мотивов, знаний и умений, благодаря которым создается продукт, отличающийся новизной, оригинальностью, уникальностью. Изучение этих свойств личности выявило важную роль воображения, интуиции, неосознаваемых компонентов умственной активности, а также потребности личности в самоактуализации, в раскрытии и расширении своих созидательных возможностей.

**Упражнение 1 «Несуществующее животное».**

Цель: сплотить коллектив и поближе узнать каждого участника группы.

Материалы: ватман, цветные карандаши.

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

Вопросы для обсуждения:

1.Почему вы выбрали это животное?

2.Как оно называется, что оно умеет делать?

3.Были ли сложности при выполнении упражнения?

Время выполнения: 15 минут.

**Упражнение 2 «Применение предметов».**

Цель: развитие творческого интеллекта.

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

Инструкция: 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.

Вопросы для обсуждения:

1. Сложно было придумывать новое применение простым и знакомым вещам?

2. Как можно применять ваш предмет?

3. О чем заставило задуматься это упражнение?

Время выполнения: 5-10 минут.

**Упражнение 3 «Невероятная ситуация».**

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

Описание упражнения:

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.  Вот несколько примеров невероятных ситуаций для этого упражнения:

- Увеличится в 5 раз сила тяжести на Земле.

- Все объемные геометрические фигуры превратятся в плоские.

- У всех людей внезапно вырастут хвосты.

- Исчезнут окончания во всех словах русского языка.

- 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.

- Коэффициенты трения у всех веществ на Земле уменьшатся в 20 раз.

- Все металлы превратятся в золото.

- Люди научатся точно читать все мысли друг друга.

Возможны различные варианты проведения этого упражнения.

Например, нескольким подгруппам может быть предложена для обсуждения одна и та же ситуация. Тогда представление результатов организуется следующим образом: каждая из подгрупп поочередно получает слово для того, чтобы озвучить одну идею, повторяться нельзя. Если оригинальные идеи у подгруппы исчерпались, она вы бывает из игры; побеждает та команда, которая пробудет в игре дольше всего. Если же подгруппам предложены для обсуждения разные ситуации, то такое соревнование не проводится, вместо этого представители каждой из подгрупп озвучивают по 3- 5 идей, которые показались наиболее оригинальными.

Обсуждение: Какие из предложенных идей ярче всего запомнились, представляются самыми творческими? Чем именно интересны эти идеи? Что способствовало выполнению этого упражнения, а что препятствовало? В каких реальных жизненных ситуациях пригодится умение размышлять о «невероятных ситуациях»? Можете ли вы привести примеры из своего жизненного опыта, когда на первый взгляд невероятная ситуация становится реальной?

Время выполнения: 30 минут.

**Упражнение 4 «Мои ассоциации».**

Цель: выяснить ассоциации к понятию «творческая личность»; назвать черты характера, присущие творческим людям.

Инструкция: подумайте и нарисуйте то, с чем вы ассоциируете творческую личность. Это может быть объект живой или неживой природы, даже естественное явление. Вы не ограничены никакими правилами.

Время выполнения: 5 – 10 минут.

Рефлексия:

- Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?

- Что нового вы узнали о себе?

- Какие выводы вы сделали для себя?

**Тренинг 4 «Фитнес мозга».**

**Цель тренинга** – развитие когнитивных психических процессов, такие как память, внимание, восприятия и мышление у граждан пожилого возраста и инвалидов.

**Задачи тренинга:**

1) диагностика познавательных процессов (уровни памяти и внимания);

2) профилактика и коррекция познавательных психических процессов;

3) улучшение психоэмоционального состояния.

**Мини – лекция:**

Познавательные психические процессы являются каналами нашего общения с миром. Поступающая информация о конкретных явлениях и предметах претерпевает изменения и превращается в образ. Все знания человека об окружающем мире являются результатом интеграции отдельных знаний, получаемых с помощью познавательных психических процессов. Каждый из этих процессов имеет собственные характеристики и собственную организацию.

Но вместе с тем, протекая одновременно и слаженно, эти процессы незаметно для человека взаимодействуют друг с другом и в результате создают для него единую, целостную, непрерывную картину объективного мира.

Говоря о познавательных процессах, мы всегда имеем ввиду: «память» «внимание», «воображение», «мышление». Человек всегда стремился к развитию, к прогрессу, к новым знаниям, а память – это абсолютно необходимое условие для научения и приобретения знаний. Без когнитивных психических функций невозможно накопление и сохранение опыта человека, его нормальное функционирование. Психолог С.Л.Рубинштейн как-то сказал:

«Без памяти мы были бы существами на мгновение. Наше прошлое было бы мертво для нашего будущего, а настоящее… безвозвратно исчезало бы в прошлом».

Далее, если обращаться к характеристике познавательных процессов пожилого возраста, то можно сказать, что в данном возрасте наблюдается ухудшение памяти и внимания, вследствие чего общая умственная работоспособность значительно снижается, сопровождается ухудшением памяти. Это происходит из-за общего возрастного снижения активности мозга, снижения возбудимости нервных клеток, нарушения связей между нейронами. К сожалению, старение, процесс необратимый, но сохранить ясность ума до самых преклонных лет, в большинстве своем в наших силах.

Также стоит отметить, что наличие серьезных заболеваний, обуславливающих инвалидность человека, отрицательно влияет на его умственную работоспособность.

Сохранение и поддержание эффективного функционирования познавательных процессов граждан пожилого возраста и инвалидов, являются важными задачами психологической реабилитации.

Добиться ясности ума нам помогает специальная тренировка, которая включает в себя упражнения, направленные на активизацию и развитие познавательных процессов граждан пожилого возраста и инвалидов.

**Упражнение 1.**

Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек.

Перечислите детали (предметы), которые запомнились.

Ключ:

- запомнили менее 5 деталей — плохо;

- запомнили от 5 до 9 деталей — хорошо;

- запомнили более 9 деталей — отлично.

**Упражнение 2.**

Запоминайте в течение минуты расположение точек и линий в первых четырех строках. Затем, не глядя на них, добавьте недостающие линии в нижних четырех строках.



*Рис. 25.*

**Упражнение 3.**

Придумайте ассоциации для цифр и слов в соответствии с их внешней формой. Можете потратить на это столько времени, сколько вам необходимо. Затем закройте их и ответьте на предложенные вопросы.



*Рис. 26.*

Ответьте на вопросы:

- Какая цифра соответствует снеговику?

- Какие цифры соответствуют оврагу и свече?

- Какие цифры соответствуют паруснику, яйцу и змее?

- Какие цифры соответствуют воздушному шарику, птице, детской горке и утке?

**Упражнение 4.**

Рассматривайте в течение 20 секунд фигуру слева. Затем, не глядя на нее, скажите, какая из четырех фигур справа ей идентична.



***Рис. 27.***

**Упражнение 5.**

Запоминайте одежду, предметы и имена этих четырех девочек в течение полутора минут. После этого закройте рисунок и ответьте на вопросы, приведенные внизу. Снова посмотрите на оригинал и исправьте свои ошибки.



*Рис. 28.*

Ответьте на вопросы:

1. У кого на голове синие бантики — у Марии или Бибианы?

2. Как зовут девочку в синих сапогах?

3. У кого из девочек челка и костюм в горошек?

4. У кого из девочек есть котенок — у Хуаны или Бибианы?

**Упражнение 6.**

Изучайте рисунки в квадратах столько времени, сколько необходимо. Когда вам покажется, что вы все запомнили, закройте рисунок и ответьте на вопросы.



*Рис. 29.*

Ответьте на вопросы:

1.Сколько цветков с тремя лепестками изображено на рисунке?

2.Сколько черных цветков изображено на рисунке?

3.Сколько на рисунке цветков, у которых есть только пять лепестков, но отсутствует любого рода дополнительные элементы?

**Упражнение 7.**

Запоминайте группу животных, изображенную на картинке, в течение одной минуты.

Затем, не глядя на рисунок, запишите на листе бумаги названия животных.



*Рис. 30.*

**Тренинг 5 «Развитие креативности и творческих способностей».**

Цель тренинга - осознание креативности в себе и ее 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.

Мини – лекция:

Креативность (от англ. create – создавать, англ. creative – созидательный, творческий) – 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.

Согласно авторитетному американскому психологу Абрахаму Маслоу – это творческая направленность, врожденно свойственная всем, но теряемая большинством под воздействием сложившейся системы воспитания, образования и социальной практики.

Творчество – деятельность, результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей. Будучи по своей сущности культурно-историческим явлением, творчество имеет психологический аспект: личностный и процессуальный. Оно предполагает наличие у личности способностей, мотивов, знаний и умений, благодаря которым создается продукт, отличающийся новизной, оригинальностью, уникальностью. Изучение этих свойств личности выявило важную роль воображения, интуиции, неосознаваемых компонентов умственной активности, а также потребности личности в самоактуализации, в раскрытии и расширении своих созидательных возможностей.

**Упражнение 1 «Несуществующее животное».**

Цель: сплотить коллектив и поближе узнать каждого участника группы.

Материалы: ватман, цветные карандаши.

Инструкция: группа садится за стол, предлагается ватман, цветные карандаши. Группа должна договориться, какое животное они нарисуют и составить о нем рассказ: как называется это животное, какое оно (5 характеристик), что оно умеет и какую пользу принесет людям.

Вопросы для обсуждения:

1.Почему вы выбрали это животное?

2.Как оно называется, что оно умеет делать?

3.Были ли сложности при выполнении упражнения?

Время выполнения: 15 минут.

**Упражнение 2 «Применение предметов».**

Цель: развитие творческого интеллекта.

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

Инструкция: 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.

Вопросы для обсуждения:

1. Сложно было придумывать новое применение простым и знакомым вещам?

2. Как можно применять ваш предмет?

3. О чем заставило задуматься это упражнение?

Время выполнения: 5-10 минут.

**Упражнение 3 «Невероятная ситуация».**

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

Описание упражнения:

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.  Вот несколько примеров невероятных ситуаций для этого упражнения:

- Увеличится в 5 раз сила тяжести на Земле.

- Все объемные геометрические фигуры превратятся в плоские.

- У всех людей внезапно вырастут хвосты.

- Исчезнут окончания во всех словах русского языка.

- 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.

- Коэффициенты трения у всех веществ на Земле уменьшатся в 20 раз.

- Все металлы превратятся в золото.

- Люди научатся точно читать все мысли друг друга.

Возможны различные варианты проведения этого упражнения.

Например, нескольким подгруппам может быть предложена для обсуждения одна и та же ситуация. Тогда представление результатов организуется следующим образом: каждая из подгрупп поочередно получает слово для того, чтобы озвучить одну идею, повторяться нельзя. Если оригинальные идеи у подгруппы исчерпались, она вы бывает из игры; побеждает та команда, которая пробудет в игре дольше всего. Если же подгруппам предложены для обсуждения разные ситуации, то такое соревнование не проводится, вместо этого представители каждой из подгрупп озвучивают по 3 – 5 идей, которые показались наиболее оригинальными.

Обсуждение: какие из предложенных идей ярче всего запомнились, представляются самыми творческими? Чем именно интересны эти идеи? Что способствовало выполнению этого упражнения, а что препятствовало? В каких реальных жизненных ситуациях пригодится умение размышлять о «невероятных ситуациях»? Можете ли вы привести примеры из своего жизненного опыта, когда на первый взгляд невероятная ситуация становится реальной?

Время выполнения: 30 минут.

**Упражнение 4 «Мои ассоциации».**

Цель: выяснить ассоциации к понятию «творческая личность»; назвать черты характера, присущие творческим людям.

Инструкция: подумайте и нарисуйте то, с чем вы ассоциируете творческую личность. Это может быть объект живой или неживой природы, даже естественное явление. Вы не ограничены никакими правилами.

Время выполнения: 5 – 10 минут.

Рефлексия:

- Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?

- Что нового вы узнали о себе?

- Какие выводы вы сделали для себя?