

Психологический тренинг. Тренинг развития креативности.

Тренинг развития креативности

Н.Ю. Хрящева.

Основной целью программы является осознание креативности в себе и ее развитие.

Задачи:

- 1) осознания и преодоления барьеров проявления креативности;
- 2) осознания характеристик креативной среды;
- 3) формирование навыков и умений управления креативным процессом.

Тренинг креативности дает возможность, не создавая критических уровней напряжения, получить личностно окрашенную обратную связь.

Предложенные упражнения позволяют осознать феномен творчества и развивать умения и навыки управления его механизмами и латентными факторами, обуславливающими их успешное функционирование. Они могут быть использованы для развития гибкости мышления, принятия решений, решения проблем. Кроме того упражнения могут применяться на практических занятиях по психологии творчества, общей и социальной психологии.

В ходе работы участники тренинга получают возможность для осознания того, что такое креативность, каковы ее проявления, а также барьеров, препятствующих актуализации их собственных творческих ресурсов.

При этом психолог ориентируется на следующую последовательность шагов:

- детализация образа проблемы и ее кроссmodalное сопряжение с содержанием накопленного опыта;
- использование эвристических приемов и техник управления креативным процессом;
- воплощение найденного решения или варианта поведения в реальность.

1 упражнение. Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: "Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Подумайте и скажите, какой объект, какое животное и, какое растение Вы бы выбрали".

2 упражнение. Участники группы сидят по кругу. Тренер стоит в центре круга.

Инструкция: "Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесты) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет. Например, я скажу: "Пересядьте все те, кто умеет водить машину", – и все те, кто умеет водить машину, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, постарается в момент пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге. Кроме того, надо быть очень внимательным и постараться запомнить, кто пересаживался, когда называлось, то или иное умение. Это нам понадобится немного позже".

В ходе упражнения тренер побуждает участников называть разнообразные умения, отмечая особенно оригинальные и интересные. После того как названо примерно 8 – 12 умений, тренер останавливает упражнение и продолжает инструкцию: "Сейчас у нас будет пять минут, в течение которых каждый напишет рассказ о нашей группе, используя ту информацию, которую вы сейчас узнали о каждом из нас".

3 упражнение. Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: "Сейчас мы потратим некоторое время на то, чтобы сосредоточиться на себе, на своих мыслях, чувствах, переживаниях. Сядьте, пожалуйста, поудобнее и медленно закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите, как воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет наши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в Ваше тело попадет энергия, а с каждым выдохом уходят ненужные сейчас заботы, напряжения... Обратите внимание на ваше тело. Почувствуйте ваше тело: все – от ступней ног до макушки головы... Вы сидите на стуле (кресле), слышите какие-то звуки..., ощущаете прикосновение воздуха на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу, сделайте это.

А теперь сосредоточитесь на идеи изменчивости мира, в котором мы живем... Наше сложное время характерно быстрыми и резкими изменениями... Порой они бывают молниеносными... Социальные и технологические изменения, которые в прошлые столетия тянулись десятки лет, теперь могут произойти в считанные месяцы или даже недели, и все это постоянно действует на каждого из нас. Подумайте об этом.

Какие мысли у вас возникают?.. Как вы чувствуете себя в этом изменчивом мире? (эти вопросы тренер повторяет 2 – 3 раза).

Подумайте о том, какие ваши качества, особенности поведения помогают вам жить в этом изменчивом мире, а какие мешают?

А теперь вспомните, что вы сидите здесь, в этой комнате, и здесь есть еще другие люди. Вернитесь сюда, в наш круг, и сделайте это в удобном для вас темпе".

После того как все участники группы открыли глаза, тренер может предложить всем еще некоторое время остаться со своими впечатлениями, чувствами, переживаниями и нарисовать их. Для этого участникам группы предлагаются бумага, краски, фломастеры, цветные карандаши, и т.д.

Рисунки участников группы желательно расположить так, чтобы все могли их видеть на протяжении дальнейших занятий.

После того, как все закончили рисовать, и рисунки прикреплены на натянутую леску или к стене, тренер продолжает инструкцию: "Продолжим нашу работу. Сейчас мы объединимся в группы: по 4 – 5 человек в каждой – и поделимся нашими впечатлениями, размышлениями, расскажем, друг другу о том, какие наши качества, особенности поведения помогают, а какие затрудняют нашу жизнь в изменчивом мире. 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 конце работы в малых группах поделиться с остальными тем, что у вас получится".

В ходе представления каждой группой своего перечня качеств, тренер побуждает остальных участников задавать вопросы, прояснять то, что им не вполне ясно. При этом тренер записывает называемые качества, особенности поведения на доске или листе ватмана.

4 упражнение. Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках карточки, на которых написаны названия предметов, состояний, любые понятия. Например: сон, веселье, ночь, весна, фараон, бухгалтерия, организм и т.д.

Инструкция: "Сейчас я приколю карточку с написанным на ней словом на спину одному из нас, допустим Светлане, и сделаю это так, чтобы она не видела, что на ней написано. Мы все сможем прочитать написанное слово, но при этом ничего не будем говорить Светлане. Ее задача - узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи она может называть любого из нас, по своему выбору, и тот, кого она назовет, постарается, пользуясь только не вербальными средствами, "сообщить Светлане, что написано на карточке".

Те, кто окажется в центре круга, и будет отгадывать слово, постарайтесь обратить внимание на то, как возникает ответ, а также на то, какие состояния у вас будут в ходе выполнения задания, и как они будут изменяться. По ходу выполнения задания отгадывающий может высказывать возникающие у него гипотезы и, как только называется правильное слово, тренер сообщает ему об этом.

5 упражнение. Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

Инструкция: "Сейчас я начну предстоящую нам работу, брошу кому-то мяч и назову при этом любой предмет. Тот, которому достанется мяч, должен будет назвать три нестандартных способа использования этого предмета. Например, бросая мяч, я скажу "молоток". Кроме прямого назначения, молоток можно использовать в качестве пресс-папье для того, чтобы не разлетались лежащие на столе бумаги; можно использовать молоток в качестве ручки для тяжелой авоськи; можно, привязав к нему шпагат, применить его в качестве отвеса при строительных работах.

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 нестандартных, нетрадиционных способа использования доставшегося ему предмета и затем бросит мяч следующему, назвав другой предмет. Будем внимательны и сделаем так, чтобы во время этой работы мяч побывал у каждого".

В ходе обсуждения проделанной работы можно группе такие вопросы: "В чем заключались основные трудности, с которыми вы столкнулись при выполнении задания?", "Какие состояния возникали и как они изменялись в ходе работы?", "Что вам помогало справляться с поставленной задачей?"

6 упражнение. Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

Инструкция: "Давайте, вообразим, что это (тренер показывает мяч) – апельсин. Сейчас мы будем бросать его друг другу, говоря при этом, какой апельсин мы бросаем. Будем внимательны: постараемся не повторять уже названные качества, свойства апельсина и сделаем так, чтобы мы все принимали участие в работе".

Тренер начинает работу, называя любую характеристику воображаемого апельсина, например, "сладкий". В процессе выполнения упражнения тренер побуждает участников к более динамичной работе, формулируя свои высказывания позитивно, например, "Давайте работать быстрее".

Также тренер обращает внимание группы на те моменты, когда происходит переход в другую содержательную плоскость. Например, звучали такие характеристики как "желтый", "оранжевый", а следующий участник говорит: "Кубинский". В этом случае тренер может сказать: "Появилась новая область – страна – производитель".

7 упражнение. Участники группы сидят по кругу. У них в руках листы бумаги и ручки.

Инструкция: "Задание, которое я сейчас вам предложу, надо будет выполнять письменно. Напишите в верхней части листа четыре буквы: Н Г О К. По моему сигналу мы 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, четвертое на К. Например, "Николай Говорит Очень Красиво". Сейчас у вас есть три минуты на выполнение задания. Начали".

Через три минуты тренер 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. Тренер предлагает продолжить составление предложений еще в течение трех минут. Когда отведенное время закончится, каждый участник снова сообщает, сколько ему удалось написать предложений и зачитывает одно из них по своему выбору.

Затем тренер продолжает инструкцию: "Теперь каждый напишет 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. На выполнение этого задания у вас будет пять минут". (Можно не задавать тематику написания рассказа). Когда работа завершена, каждый участник зачитывает свой рассказ.

Содержание рассказов не обсуждается, не комментируется и не оценивается.

8 упражнение. Участники группы сидят по кругу. В центре круга лежат бумага, краски, фломастеры и т.д.– все, что необходимо для рисования.

Инструкция: "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 все закончат свои рисунки".

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

По ходу обсуждения тренер предлагает участникам задавать друг другу вопросы, уточнять содержание высказываний. После того как все выскажутся, тренер 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.

9 упражнение. Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

Инструкция: "Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, при этом, когда бросаем – называем какой-либо цвет, а когда ловим объект такого цвета. Будем внимательны: не будем повторять те цвета и объекты, которые уже названы, и дадим возможность каждому из нас участвовать в работе"

10 упражнение. Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

Инструкция: "Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч. Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: "воздух", "земля" или "вода", а тот, кто ловит мяч, говорит, если прозвучало слово "воздух" – название птицы, во втором случае ("земля") – животного, и если было сказано "вода" – название рыбы. Реагировать нудно как можно быстрее". По ходу работы тренер побуждает участников группы увеличивать темп.

11 упражнение. Участники группы работают в парах, в которые объединяются по желанию. У каждого участника есть бумага и карандаш.

Инструкция: "Упражнение будет состоять из ряда шагов. Сначала каждый самостоятельно постарается написать как можно больше аргументов в пользу курения. На это у Вас будет три минуты".

Через три минуты тренер предлагает каждому сказать, сколько аргументов у него написано. Продолжение инструкции: "Теперь 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".

Через 5 – 7 минут, когда все завершат работу, тренер продолжает инструкцию: "Сейчас у вас будет еще три минуты, в течении которых каждый самостоятельно постарается написать как можно больше аргументов против курения".

Затем участники обмениваются результатами своей работы так же, как они делали это на предыдущем этапе.

Продолжение обсуждения происходит в общем кругу.

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

12 упражнение. Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

Инструкция: "Наверное, все знают такую шутливую примету: упал нож - придет мужчина. Сейчас мы будем развивать эту область примет. Сделаем это так: бросая мяч, надо будет сказать, что упало, например, барабан, монетка и. т.д.

Тот, кто ловит мяч, говорит о том, кто, по его мнению, придет, и в случае возникновения вопросов у остальных, объясняет, почему это происходит. Делать все это постараемся как можно быстрее".

В процессе выполнения упражнения тренер поощряет неожиданные, оригинальные идеи, а также проявления гибкости и нестандартные интерпретации.

13 упражнение. Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

Инструкция: "Сейчас тот, кто начнет нашу работу, бросит мяч кому-нибудь из нас и скажет, где окажется тот, кому адресован мяч. При этом у нас не будет никаких ограничений: можно направлять своих партнеров в самые необычные, даже фантастические места - в холодильник, в Древнюю Грецию, на пальму и т.д. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют. При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже "побывали" другие и те предметы, которые уже назывались".

14 упражнение. Участники группы сидят по кругу, у каждого несколько листов бумаги, карандаши, фломастеры. Тренер в случайном порядке раздает каждому по три карточки, на которых напечатано по три слова.

Упражнение проводится в три этапа.

Этап 1. "Прочтите слова, напечатанные на ваших карточках. В течении трех минут постарайтесь найти слово, обозначающее любой объект или понятие, объединяющее в себе свойства объектов и смыслы понятий, относящихся одновременно ко всем словам, напечатанным на каждой из карточек".

После того как участники справились с заданием, тренер предлагает рассказать о полученных результатах и о том, как они были получены.

Этап 2. "Поработайте по очереди с каждой карточкой. Нарисуйте образы, возникшие у вас в связи с каждым из трех слов, написанных на карточке.

Этап 3. После этого еще раз найдите слово, обозначающее любой объект или понятие, объединяющее в себе смыслы всех трех слов".

Когда все участники справятся с заданием, тренер предлагает им поделиться полученными результатами и своими впечатлениями от работы. Упражнение

15 упражнение. Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: "Сосредоточитесь 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, тренер продолжает инструкцию: "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".

16 упражнение. Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: "Одно время во всем мире было очень 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 этот 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 был брошен мяч, должен сказать, согласен ли он, надеть футболку с названной надписью или нет. Будем внимательно следить за тем, у кого уже побывал мяч, а у кого – нет. Надо, чтобы каждый из нас получил футболку с какой-то надписью".

[Ваш психолог. Работа психолога в школе](http://vashpsixolog.ru)