**Додаток 7.1**

**Заняття з елементами тренінгу «Твори своє життя сам»**

Мета: усвідомлення креативності в собі і її розвиток. (Розвиток здатності учасників знаходити нові нестандартні (креативні) вирішення завдань; налагодження комунікативних зв'язків усередині групи.)

Завдання: усвідомлення і подолання бар'єрів для прояву і розвитку творчого мислення, усвідомлення характеристики креативної середовища, формування навичок і вмінь управління творчим процесом.

Матеріали: папір, ножиці, олівці, моделі предметів, м'яч, газети.

Учасники: учні старших класів

Хід роботи:

**І. Розігрів**

1.1. Вправа " Перекинь м'яч".

Цілі: вербальне і невербальне спілкування зближує членів групи. Воно спрямоване на розкріпачення членів групи, встановлення контактів один з одним і пошук швидкого вирішення поставленого завдання.

Матеріали: м'яч. Час: 2-5 хвилин.

Процедура: учасники стоять в тісному колі, їм дається невеликий м'яч (розміром приблизно з тенісний) і формулюється завдання: якомога швидше перекинути цей м'яч один одному так, щоб він побував в руках у кожного. Ведучий фіксує час. Оптимальне число учасників у колі від 6 до 8; при більшій їх кількості доцільно виконувати вправу в декількох підгрупах. Вправа повторюється 3-4 рази, ведучий просить робити його якомога швидше. Ведучий просить винайти і продемонструвати спосіб, яким можна перекинути м'яч так, щоб він побував в руках у кожного, витративши лише 1хв на всю групу. Зазвичай через деякий час учасники придумують і демонструють відповідне рішення. (Воно полягає в тому, що всі вони ставлять складені "човником" руки один над одним і по черзі розводять руки в сторони. М'яч, падаючи вниз, передається з рук у руки і таким чином встигає побувати у кожного учасника.)

Психологічний зміст вправи: демонстрація того, як проблема може бути вирішена більш ефективно за допомогою нетривіального підходу до неї і як цьому перешкоджають стереотипи ("перекинути - значить підкинути вгору, а потім зловити").

1.2.Рефлексія вправи.

Питання для обговорення:

Що заважало відразу ж побачити швидкий спосіб виконання завдання, який стереотип при цьому активізувався?

Кому першому прийшла думка перекидати м'яч, не підкидаючи, а гублячи його, і що підштовхнуло до цієї ідеї?

Які ситуації, коли стереотипне бачення заважало розгледіти простий і нетривіальний спосіб вирішення проблеми, зустрічалися в життєвому досвіді учасників і як вдавалося подолати ці обмеження?

1.3. Вправа "Острівці" (5-10 хвилин).

Мета: всім учасникам розміститися на газеті (на всій, на половині газети, на третині).

Матеріали: газети.

Час: 5-10 хвилин.

Процедура: учасники розбиваються на групки по 4-6 осіб і на швидкість виконують завдання.

Сенс вправи: створення умов для втілення і висунення ідей про способи дії нестандартній ситуації, згуртування групи, фізична розминка. Учасники обмінюються емоціями і почуттями, і озвучують всі свої ідеї.

**ІІ. Основна діяльність**

2.1 Міні –лекція « Що таке креативність?»

Креативність (від англ. create - створювати, англ. creative - творчий, творчий) - творчі здібності індивіда, що характеризуються готовністю до створення принципово нових ідей, що відрізняються від традиційних або прийнятих схем мислення і входять в структуру обдарованості в якості незалежного фактора, а також здатність вирішувати проблеми, що виникають всередині статичних систем.

Згідно авторитетного американського психолога Абрахама Маслоу-це творча спрямованість, природжено властива всім, але втрачається більшістю під впливом середовища.

Творчість - це діяльність, результатом якої є створення нових матеріальних і духовних цінностей. Будучи за своєю сутністю культурно-історичним явищем, творчість має психологічний аспект: особистісний і процесуальний.

Вона передбачає наявність у особистості здібностей, мотивів, знань і умінь, завдяки яким створюється продукт, що відрізняється новизною, оригінальністю, унікальністю.

Вивчення цих властивостей особистості виявило важливу роль уяви, інтуїції, неусвідомлюваних компонентів розумової активності, а також потреби особистості в самоактуалізації, в розкритті і розширенні своїх творчих можливостей.

Креативність (від лат. - творення) - це здатність людини породжувати незвичайні ідеї, оригінальні рішення, відхилятися від традиційних схем мислення.

Креативність є одним з компонентів творчої особистості і не залежить від ерудиції. Людей, що володіють високим рівнем креативності, називають креативами.

Як вважає низка вчених, в прояві креативності, а точніше - дивергентного мислення, яке є основою креативності, роль генетичного фактора на відміну від средового невелика.

Основні риси, характерні для креативних особистостей, це свідомість, відповідальність, наполегливість, почуття обов'язку, високий контроль над поведінкою і емоціями, рішучість, підприємливість, схильність до ризику, соціальна сміливість .

Розвиток креативності йде за наступним механізмом: на основі загальної обдарованості під впливом мікросередовища й імітації формується система мотивів і особистісних властивостей (нонконформізм, незалежність, мотивація самоактуалізації), і загальна обдарованість перетворюється в актуальну креативність, тобто креативність - це синтез обдарованості і визначеної структури особистості.

Перешкоджають прояву креативності низький інтелект, нейротизм і тривожність.

2.2. Вправа "Стоп-кадр".

Мета: розвиток навичок експресії, дає можливість учасникам в новому ракурсі поглянути на своє ставлення до тих життєвих сфер, яких стосуються слова.

Матеріали: список слів.

Час: 10 хвилин.

Процедура: учасники вільно переміщаються по аудиторії. По команді ведучого, яка подається з допомогою свистка, вони зупиняються і демонструють за допомогою міміки і пантоміміки (пози, жестів, рухів тіла) те слово, яке називає ведучий. "Стоп-кадр" триває 8-10 с, після чергового сигналу ведучого учасники знову починають вільно переміщатися по приміщенню, поки не прозвучить наступний сигнал і не буде названо чергове слово. Бажано зняти "стоп-кадри" з допомогою цифрової фото - або відеокамери і продемонструвати відзняті матеріали учасникам безпосередньо після вправи.

Можна використовувати, наприклад, такі набори слів: час, минуле, дитинство, сьогодення, навчання, майбутнє, професія, успіх; зустріч, спілкування, розуміння, дружба, любов, сім'я, щастя.

2.3. Вправа "Застосування предметів".

Мета: розвиток творчого інтелекту.

Матеріали: скріпки для паперів, зубна щітка, олівець, сірник і т. д.

Час: 10-15 хвилин.

Процедура: за 2 хвилини знайти як можна більше застосувань для предмета і записати їх. Ця вправа розвиває творчий інтелект, для неї бажано брати будь-які неочікувані предмети.

Питання для обговорення:

Складно було придумувати нове застосування для простих і знайомих речей

Про що змусило задуматися виконання цієї вправи?

2.4. Вправа "Арка".

Мета: розвиток творчих здібностей, пошуку нестандартного рішення поставленої задачі.

Матеріали: ножиці, папір.

Час: 10 хвилин.

Процедура: учасники об'єднуються в команди, отримують папір формату А4, і їм дається завдання: виготовити таку арку, щоб через неї зміг пройти будь-який з учасників або все по черзі. Продемонструвати якомога більше способів.

Питання для обговорення:

Кому спочатку здавалося, що неможливо виконати вправу?

Часто виникають такі ситуації?

Хто підказав рішення? Чи було воно колективним?

**ІІІ Завершення**

Вправа "Творче життя".

Мета: узагальнити уявлення учасників про свої творчі здібності та знайти своє творче начало.

Час: 7-15 хвилин. Матеріали: папір, ручки.

Процедура: учасники об'єднуються в групи по 5-6 чоловік, отримують завдання: сформувати перелік рекомендацій, які дозволять зробити більш творчим власне життя", і записати їх. Сформовані рекомендації повинні бути такими, що легко та реально втілювані в життя всіма учасниками або хоча б більшістю з них (тобто не мати на увазі наявність будь-яких рідкісних здібностей, занадто великих матеріальних витрат тощо).

Обговорення в групі, розбір всіх варіантів.

Приклад: регулярно виконувати фізичні вправи; оволодіти технікою медитації та релаксації; вести щоденник, писати оповідання, вірші, пісні, записувати розумні думки, розширювати коло своїх інтересів та ін.

3.2.Рефлексія.