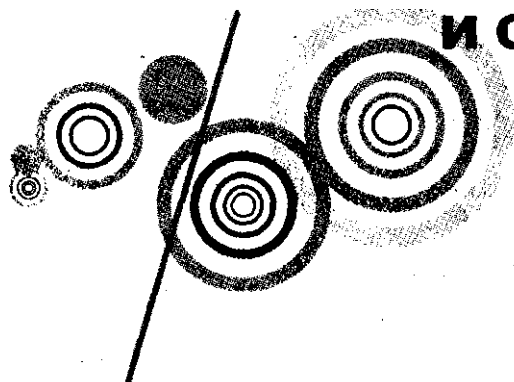


Андрей Грецов



# ТРЕНИНГ КРЕАТИВНОСТИ

для старшеклассников  
и студентов



 ПИТЕР®

Москва • Санкт-Петербург • Нижний Новгород • Воронеж  
Ростов-на-Дону • Екатеринбург • Самара • Новосибирск  
Киев • Харьков • Минск

2008

HA 08-2

ББК 88.49-  
УДК 159.98  
*f80j*

Издание подготовлено при финансовой поддержке  
Правительства Санкт-Петербурга  
(грант PD06-3.16-105).

**Грецов А. Г.**  
Г80 Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. — СПб.:  
Питер, 2008. — 208 с: ил.

ISBN 978-5-91180-221-9

**Мы все сталкиваемся на работе, в учебе и в быту с неординарными ситуациями и часто вынуждены принимать решения в условиях недостатка информации. Как активизировать творческие способности и находить оригинальные решения профессиональных и жизненных проблем? Как научиться быстро и эффективно справляться с поставленными задачами?**

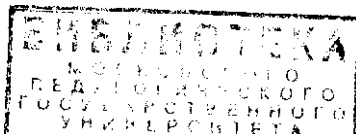
**Книга содержит упражнения для развития креативности, которые можно выполнять как в группе, так и индивидуально. Она будет полезна всем желающим раскрыть свой творческий потенциал, а также педагогам и психологам-практикам.**

ББК 88.45  
УДК 159.98

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-91180-221-9

© ООО «Питер Пресс», 2008



12

# Содержание

<b>Предисловие</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>ЧАСТЬ I. КРЕАТИВНОСТЬ И ЕЕ РАЗВИТИЕ</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>1. Сущность креативности</b> . . . . .	<b>13</b>
2. Интеллектуальные предпосылки креативности . . . . .	17
<b>3. Креативность и качества личности</b> . . . . .	<b>28</b>
<b>4. Принципы тренинга креативности</b> . . . . .	<b>34</b>
<b>ЧАСТЬ II. ПРОГРАММА ТРЕНИНГА КРЕАТИВНОСТИ</b> . . . . .	<b>39</b>
<b>1. Знакомство и сплочение</b> . . . . .	<b>43</b>
Упражнение «Запутки» . . . . .	44
Упражнение «Карусель» . . . . .	45
Упражнение «Назови число» . . . . .	47
Упражнение «Скрепки» . . . . .	47
Упражнение «Перекинь мячик» . . . . .	48
Упражнение «Любопытный» . . . . .	49
Упражнение «Стоп-кадр» . . . . .	50
<b>2. Творческое мышление (часть 1)</b> . . . . .	<b>52</b>
Упражнение «Оригинальное использование» . . . . .	52
Упражнение «Фотозагадки» . . . . .	54
Упражнение «Невероятная ситуация» . . . . .	56
Упражнение «Что? Откуда? Как?» . . . . .	58
Упражнение «Усовершенствование игрушки» . . . . .	58
Упражнение «Логические задачки» . . . . .	59
Упражнение «Способы действия» . . . . .	61
Упражнение «Ватрушка» . . . . .	62
Упражнение «Кругом вода» . . . . .	64
<b>3. Творческое мышление (часть 2)</b> . . . . .	<b>66</b>
Упражнение «Ассоциации» . . . . .	66
Упражнение «Мячик» . . . . .	67

#### 4 Содержание

Упражнение «Причины и следствия»	68
Упражнение «Мерчандайзер»	70
Упражнение «Пары слов»	72
Упражнение «Мнемотехника»	72
Упражнение «Классификации»	74
Упражнение «Необычный звук»	75
Упражнение «Кроссенс»	76
<b>4. Необычное в обычном</b>	<b>78</b>
Упражнение «Земля круглая»	78
Упражнение «Иностранец»	79
Упражнение «Странные отгадки»	80
Упражнение «Необычные ситуации»	82
Упражнение «Тракторки»	83
Упражнение «Необычные названия»	85
Упражнение «Ошибки»	86
<b>5. Преодоление барьеров</b>	<b>89</b>
Упражнение «Только со мной»	89
Упражнение «Горячий снег»	90
Упражнение «Сделать полезнее»	91
Упражнение «Арка»	92
Упражнение «Вешалка»	93
Упражнение «Что имеет...»	94
Упражнение «На колени»	94
<b>6. Воображение и выразительность</b>	<b>96</b>
Упражнение «Мое отражение»	96
Упражнение «Что делает буква»	97
Упражнение «Угадывание цветов»	99
Упражнение «Гулливер»	99
Упражнение «Четыре буквы»	100
Упражнение «Противоположности»	101
Упражнение «Назови рисунки»	102
Упражнение «Промежуточное звено»	104
<b>7. Артистизм</b>	<b>106</b>
Упражнение «Покажи движениями»	106
Упражнение «Живые цифры»	107
Упражнение «Живой шрифт»	108
Упражнение «Зеркало»	109

Упражнение «Покажи профессию»	110
Упражнение «Только для актеров»	111
Упражнение «Драматический этюд»	112
Упражнение «Живой стул»	113
<b>8. Порисуем</b>	<b>115</b>
Упражнение «Завершение рисунков»	115
Упражнение «Клякса»	118
Упражнение «Письмена-рисунки»	119
Упражнение «Рисунки из фигур»	120
Упражнение «Инопланетянин»	122
Упражнение «Ладощка»	123
Упражнение «(Не)Творческий человек»	124
Упражнение «Спрячь рисунки»	125
Упражнение «Хочу — могу — надо»	127
Упражнение «Логотип»	128
Упражнение «Открытки»	129
<b>9. Творчество и взаимопонимание</b>	<b>132</b>
Упражнение «Глаза, рты, руки»	132
Упражнение «Властелины кольца»	134
Упражнение «Поднос»	135
Упражнение «Построимся»	136
Упражнение «Формализм в искусстве»	136
Упражнение «Угадай знаменитость»	138
Упражнение «Пиктограмма»	139
Упражнение «Мозаика»	140
Упражнение «Ассоциации»	141
<b>10. Командное творчество</b>	<b>143</b>
Упражнение «Шарики»	143
Упражнение «Мост»	144
Упражнение «На льдине»	145
Упражнение «Мина-раетяжка»	147
Упражнение «Ковер-самолет»	148
Упражнение «Преодоление пространства»	148
Упражнение «Волшебный ключ»	149
Упражнение «Покорители воздуха»	150
Упражнение «Авиаторы»	151
Упражнение «Шалтай-Болтай»	152
Упражнение «Живое препятствие»	154

<b>И. Творчество и бытовых ситуациях</b>	<b>156</b>
Упражнение «Шпаргалки»	156
Упражнение «Управляемый сон»	158
Упражнение «Применение умений»	159
Упражнение «Восточный базар»	160
Упражнение «Значимые события»	161
Упражнение «Ресторан "Грибоедов"»	162
Упражнение «Кто умеет»	164
<b>12. Креативное решение проблем</b>	<b>166</b>
Упражнение «Шаг к цели»	166
Упражнение «Муха»	167
Упражнение «Карта препятствий»	168
Упражнение «Электронный перевод»	169
Упражнение «Два предмета»	170
Упражнение «Злой гений»	171
Упражнение «Случайный предмет»	172
Упражнение «Смятый лист»	174
<b>13. Творчество как стиль жизни</b>	<b>176</b>
Упражнение «Необычные действия»	176
Упражнение «Двойник»	178
Упражнение «Волшебный бинокль»	178
Упражнение «Вживание в предмет»	179
Упражнение «Шведский стол»	181
Упражнение «Рыбка»	182
Упражнение «Четыре возраста»	184
Упражнение «Творческая жизнь»	185
Упражнение «Жизненный путь»	186
<b>14. Подводим итоги</b>	<b>188</b>
Упражнение «Почемучки»	188
Упражнение «Рисунки с продолжением»	189
Упражнение «Пятистрочия»	190
Упражнение «Бумажный подарок»	191
Упражнение «Репортаж»	192
Упражнение «Рифмовки»	193
Упражнение «Подарки группе»	193
<b>Заключение</b>	<b>195</b>
<b>Решения и пояснения</b>	<b>196</b>

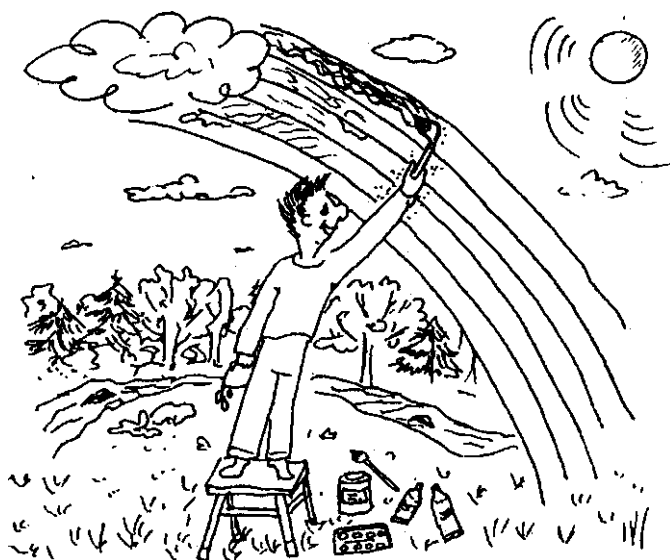
Решения к упражнению «Логические задачи» . . . . .	196
Решение кроссенса . . . . .	197
Решение задачи про цыгана (упражнение «Ошибки»). . . . .	197
Пояснение к упражнению «Арка» . . . . .	198
Вариант решения к упражнению «Промежуточное звено». . . . .	198
Пояснение к упражнению «Почемучки» . . . . .	199
<b>Рекомендуемая литература</b> . . . . .	<b>200</b>



## Предисловие

Все лучшее, что делается нами  
Весенней созидательной порой,  
Творится не тяжелыми трудами,  
А легкою искрящейся игрой.

*И. Губерман*



Современный мир меняется стремительно. И на учебе, и на работе, и в быту человек раз за разом сталкивается с новыми ситуациями, в которых велика степень неопределенности, нет заранее известных способов действий, гарантированно ведущих к успеху. В книге описывается методика проведения психологического тренинга креативности, призванного помочь научиться справляться с такими ситуациями, опираясь на свои творческие способности.

Чтобы внести ясность в дальнейшее изложение материала, отметим **ключевые идеи**, на которых базируется книга.

- Главных проявлений креативности два:

- 1) возможность продуктивно действовать в ситуациях новизны и неопределенности, при недостатке информации, когда нет за-

ранее известных способов действий, гарантированно ведущих к положительному результату;

2) возможность создавать что-либо, обладающее новизной и оригинальностью.

- Поле для проявления креативности — это не только виды деятельности, традиционно относимые к творческим (рисование, игра на сцене и т. п.), но любые жизненные ситуации, в которых присутствуют новизна и неопределенность.
- Креативность — это не единичная способность, а комплекс особенностей интеллекта и качеств личности, а также общая жизненная позиция человека. Она не сводится ни к какому-то единичному психологическому качеству, ни к специальным творческим способностям (художественным, музыкальным и т. п.).
- Креативность неспецифична, она не является жестко связанной с конкретными видами деятельности, а может активизироваться в самых разных ситуациях. Ее тренировка в каком-то одном виде деятельности ведет к тому, что она начинает ярче проявляться и в других видах.
- Креативность в той или иной степени свойственна всем людям, а не является уникальным психологическим качеством, «печатью гения». Конечно, степень ее выраженности может существенно различаться, однако у большинства людей она вполне достаточна для того, чтобы творчески подходить к решению жизненных проблем. Если этого не происходит, то проблема обычно не в отсутствии творческих способностей, а в их недостаточной «настройке», неумении ими пользоваться.
- Креативность управляема и развиваема — ее можно активизировать и тренировать, в том числе и посредством специально смоделированных игровых ситуаций. Предлагаемая программа как раз и является способом такой тренировки.

В первой части книги речь идет о том, как в психологии понимается сущность креативности, описываются ее личностные и интеллектуальные предпосылки, проявления и закономерности развития. Вторая часть содержит описание программы психологического тренинга, направленного на развитие креативности, «настройку» и активизацию наших творческих способностей. Упражнения этого тренинга описаны с позиции ведущего, в роли которого может выступать не только психолог, но и другой специалист: учитель, преподаватель вуза, социальный работник, а также студент психолого-педагогиче-

ских специальностей. В описанном варианте тренинг рассчитан на старшеклассников и студентов младших курсов, однако программа весьма гибкая и не имеет жестких привязок к возрасту, поэтому опытному специалисту не составит труда адаптировать ее для работы с аудиторией подростков или, наоборот, взрослых.

Если вы не планируете быть ведущим тренинга, а читаете эту книгу, желая развить собственную креативность, книга тоже принесет вам пользу. Большинство предлагаемых упражнений можно выполнять и индивидуально, активизируя и совершенствуя собственный творческий потенциал. Осмыслить жизненный опыт, полученный при выполнении этих упражнений, помогут комментарии, раскрывающие их психологический смысл, а также вопросы для обсуждения и размышления, приведенные в каждом из них.

Хочется пожелать читателям творчески отнестись к предлагаемой программе, а также поблагодарить всех участников моих тренингов и Татьяну Бедареву — замечательного художника и психолога, без рисунков и профессиональных советов которой эта книга вряд ли появилась бы на свет.

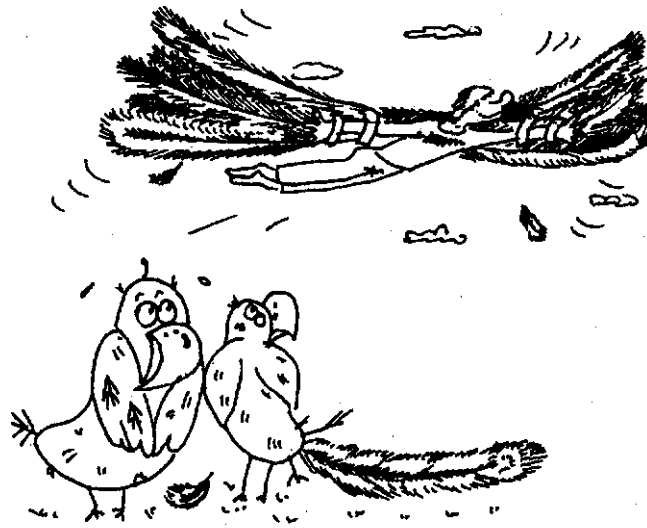
Часть I

# Креативность и ее развитие

# 1. Сущность креативности

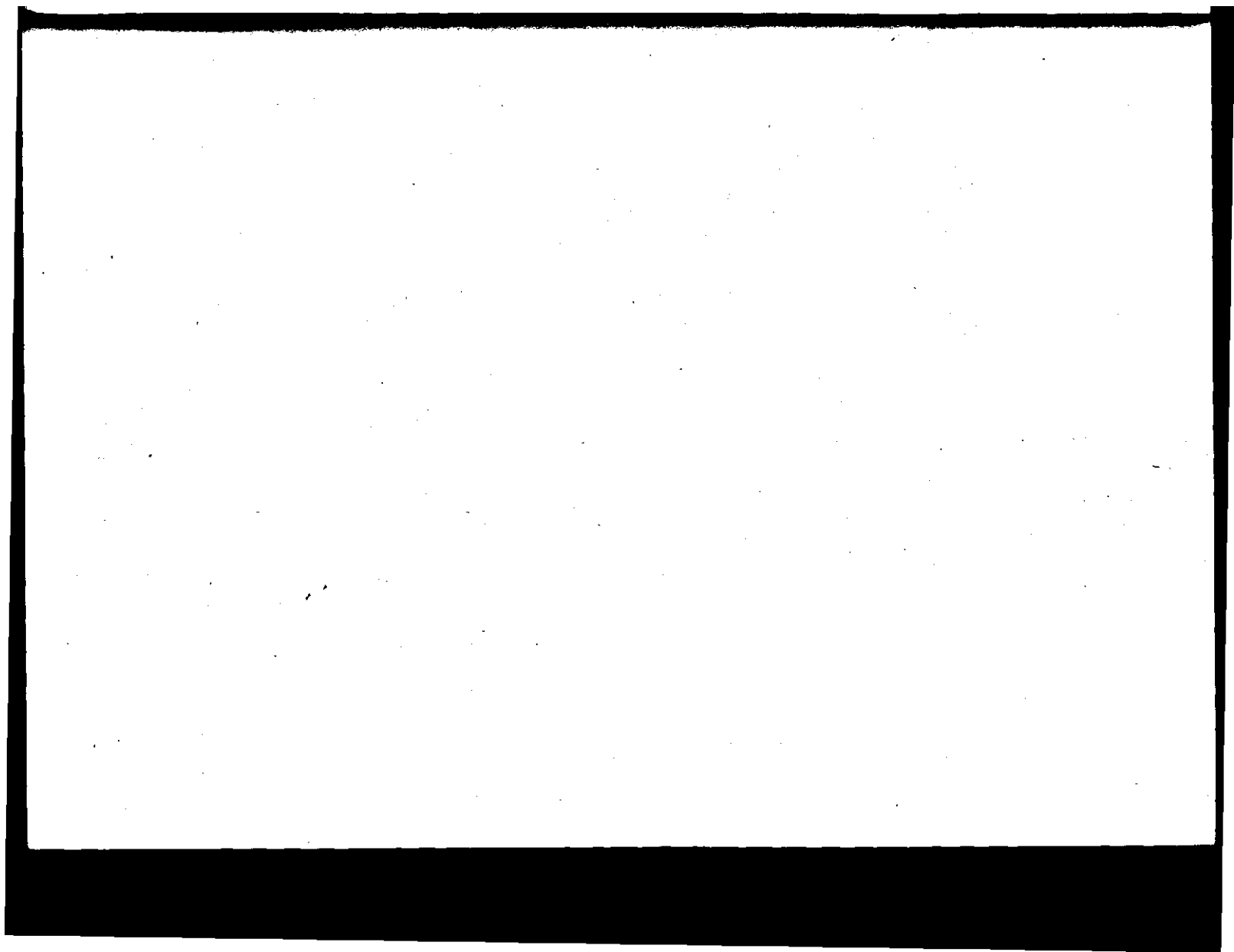
Первая ступень всякого творчества есть  
самозабвение.

*М. Пришвин*



Понимание сущности творчества и лежащих в его основе способностей — вопрос, по которому существует множество разноречивых психологических, педагогических и философских теорий, мнений и концепций. Не претендуя на полноту изложения этого вопроса, обсудим некоторые психологические аспекты, которые наиболее важны для понимания сущности предлагаемой программы развития креативности (англ. **create** — творить, создавать).

Творчество в широком смысле рассматривается как деятельность в ситуации неопределенности, направленная на получение результатов, обладающих объективной или субъективной новизной. В этом плане творчество не обязательно связано с такими видами деятельности, традиционно относимыми к творческим, как рисование, сочинение музыки или стихов, игра на сцене и т. п. Оно имеет место во всех тех случаях, когда приходится действовать в ситуациях неопределенности, отсутствия четких алгоритмов, неизвестности сути и спо-



сборов решения встающих перед человеком проблем, непредсказуемо меняющихся условий.

Креативность как система творческих способностей может рассматриваться в психологии в нескольких ракурсах: как характеристика интеллектуальной сферы [4], как самостоятельное качество мышления, не сводимое к интеллекту в его традиционном понимании [2], [43] либо как система личностных качеств (Олах, 1968; цит. по: [26]). Кроме того, некоторые исследователи стоят на позиции, что творческих способностей как таковых не существует, а поведенческие проявления, рассматриваемые как творческая активность (поведение, которое не предопределяется внешней стимуляцией, а является для личности самоценностью), диктуется другими факторами: ценностями, мотивацией [39].

Несмотря на различия во взглядах авторов на то, что именно является главной психологической составляющей креативности, во всех подходах этот феномен связывается с созданием чего-то нового для личности или для общества. Это потенциальная склонность к разностороннему мышлению, чувствованию и действию, позволяющая выстраивать продуктивное поведение в ситуациях новизны и неопределенности.

Существуют различные определения креативности, в которых акцент может делаться:

- на *продукты*, создаваемые благодаря ей: креативность как способность порождать нечто новое, необычное, оригинальное;
- на *процессы*: креативность как особая разновидность творческого мышления, высокоразвитое воображение, эстетическое мировосприятие и т. д.;
- на *личностные качества*: креативность как открытость к новому жизненному опыту, независимость, гибкость, динамичность, оригинальность, самобытность личности;
- на *внешние условия*: креативность как способность продуктивно действовать в ситуациях с высокой степенью неопределенности, где отсутствуют заранее известные алгоритмы, гарантированно ведущие к успеху.

Так или иначе, креативность рассматривается как некая противоположность обыденности, стандартности, конформности (податливости внешнему влиянию).

Способности с психологической точки зрения — это предпосылки к успешному освоению какой-либо деятельности, дающие возмож-

ность освоить ее с максимальным «выходом» в пересчете на трудозатраты, т. е. своеобразный аналог понятия «коэффициент полезного действия» применительно к освоению человеком деятельности. Под **творческими способностями** мы будем понимать характеристики, которые позволяют продуктивно осваивать деятельность, направленную на получение результатов, обладающих новизной.

Существует ряд интеллектуальных характеристик, служащих предпосылками того, что человек, оказавшись в подходящих для этого условиях, легко освоит деятельность, позволяющую ему создавать нечто новое. Но это еще не означает, что он будет систематически использовать эти возможности в ситуациях профессиональных и бытовых затруднений. И, шире, что он сделает творчество своим «стилем жизни». Для этого необходимы, как минимум, еще две составляющие:

- сочетание личностных качеств, при котором человеку комфортно в ситуациях изменений, неопределенности;
- собственный выбор человека, в соответствии с которым он находит ситуации изменений, неопределенности приемлемыми для себя, не стремится сделать свою жизнь полностью предсказуемой.

Кроме того, проявления креативности тесно связаны с эмоциональными факторами, особенностями межличностного взаимодействия и мотивационной атмосферы, побуждающей к проявлению творческих способностей.

**Таким образом, креативность включает в себя:**

- 1) интеллектуальные предпосылки творческой деятельности, позволяющей создавать нечто новое, ранее неизвестное (творческие способности в узком смысле этого понятия), а также предварительный набор знаний и умений, необходимых для того, чтобы это новое создать;
- 2) личностные качества, позволяющие продуктивно действовать в ситуациях неопределенности, выходить за рамки предсказуемого, проявлять спонтанность<sup>^</sup>,
- 3) «метатворчество» — жизненную позицию человека, подразумевающую отказ от шаблонности, стереотипности в суждениях и действиях, желание воспринимать и создавать нечто новое, изменяться самому и изменять мир вокруг себя, высокую ценность свободы, активности и развития.

В целом креативность можно определить как комплекс интеллектуальных и личностных характеристик, позволяющих человеку про-



дуктивно действовать в ситуациях новизны, неопределенности, неполноты исходных данных и отсутствия четкого алгоритма решения проблем.

**Цитата дня**

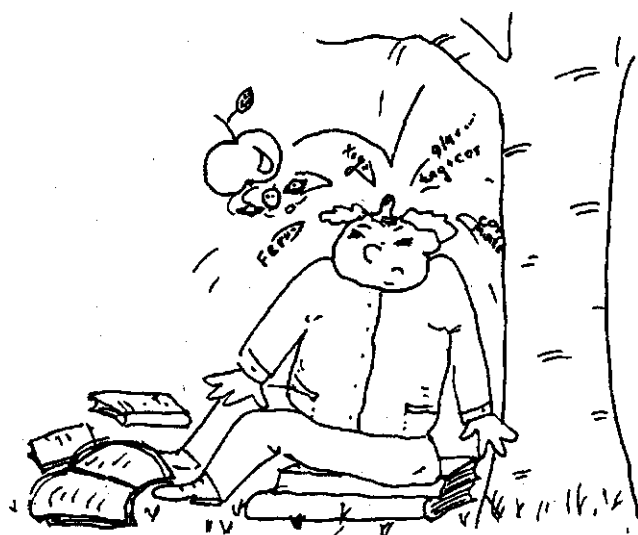
*Итак, Креативность, представляет как ансамбль характеристик, имеющих, у, кшшош чела&емекаш сущесШ&a, характеристик, спаса^нщхрадМи&a/пьяw дающих \$щможнаст~ь, их \$мщмящ, дуг маШьНежа&исиМО,, ш&ка, сйаоЛражением. %акс&ы, Бы, ни, йылиразличия-, кшпорые можно, устано&ипш, кршпшнаапъ, с&ойстйенна Бсем индгл&идам...*

*Ооснан, О.*

## 2. Интеллектуальные предпосылки креативности

Когда на голову Ньютона упало яблоко и вдохновило его на развитие общей теории тяготения, оно ударило по объекту, наполненному информацией.

*Солсо Р.*  
Когнитивная психология



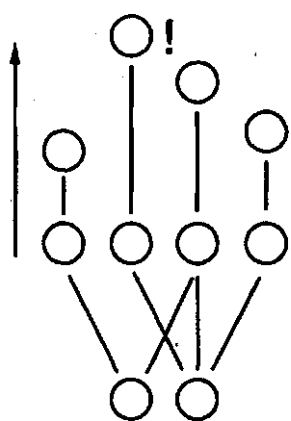
Согласно концепции Дж. Гилфорда и Э. Торренса, креативность рассматривается как самобытная разновидность мышления — так называемое дивергентное («расходящееся, идущее в разных направлениях») мышление, которое допускает варьирование путей решения проблемы, приводит к неожиданным выводам и результатам. Такое мышление противопоставляется конвергентному («сходящемуся»), направленному на поиск единственно правильного решения на основе анализа множества предварительных условий [21]. Дивергентное мышление ориентируется не на известное или подходящее решение проблемы, а проявляется тогда, когда проблема еще не раскрыта и неизвестен путь ее решения.

Дж. Гилфорд выделял, в частности, такие компоненты креативности:

- способность к обнаружению и постановке проблем;
- беглость — способность к генерированию большого числа идей;
- гибкость — способность продуцировать разнообразные идеи, относящиеся к различным смысловым категориям;
- оригинальность — способность выдвигать нестандартные, редкие идеи;
- способность усовершенствовать объекты или идеи, добавляя детали;
- способность к решению проблем на основе анализа и синтеза информации.

Креативность, по мнению Е. Торренса, связана с обостренным восприятием недостатков, пробелов в знаниях, дисгармонии и т. п. [49]. К этой концепции близка и точка зрения Э. Де Боно [24], говорившего при рассмотрении проблем творчества о латеральном («боковом») мышлении, направленном на поиск путей решения проблемы на «периферии познания», путем максимального расширения виденья проблемного поля и отыскания неочевидных вариантов действий.

Приведем обобщенную сравнительную характеристику разновидностей мышления, соответствующего традиционному, «академическому» интеллекту, либо ориентированного на творческий поиск.

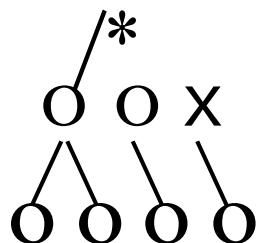


**Завершающая стадия** — критическая оценка предложенных вариантов, выбор наиболее приемлемых

**Стадия сбора информации** — максимальное расширение виденья проблемного поля, генерирование идей о других возможных способах решения проблемы (без критической оценки этих идей)

**Начальная стадия** — число видимых способов решения проблемы относительно невелико. Задача — собрать дополнительную информацию, позволяющую расширить представления об этих способах

Дивергентное (творческое) мышление



Конвергентное (традиционное) мышление

**Завершающая стадия** —  
выбор верного варианта решения  
проблемы, отсекаются все остальные

**Стадия сбора информации** —  
варианты анализируются,  
критически оцениваются,  
ошибочные отсекаются, число  
альтернатив сокращается

**Начальная стадия** —  
предполагается различные варианты  
способов решения проблемы

Традиционное мышление	Творческое мышление
Ориентировано на <b>правильность, корректность</b> порождаемых идей	Ориентировано на «плодовитость» — <b>порождение большого числа идей</b> , даже если не все из них корректны и осуществимы
Целенаправленно, движется в заданном направлении	Возможно «движение ради движения» без четкой цели
Аналитично, внимание уделяется комплексу деталей	Синтетично, ориентировано на интуитивное «схватывание» проблемной ситуации в ее целостности
Последовательно, требует <b>правильности каждого шага</b> . При ошибке на одной из стадий общий результат тоже оказывается ошибочным	Осуществляется сразу в нескольких направлениях, не всегда последовательно. Ошибки в конкретных шагах не обязательно ведут к ошибочности общего результата
Поиск решений ведется в наиболее вероятных направлениях, сначала проверяются очевидные гипотезы	Поиск решений ведется в неочевидных, представляющихся маловероятными направлениях, «на периферии» нашего познания
Активно используется отрицание — идеи, признанные ошибочными, исключаются из дальнейшего поиска	Использование отрицания избегается, ведется поиск путей интеграции любых альтернатив, даже представляющихся взаимоисключающими
При верности исходных данных и корректности алгоритма решения проблемы гарантирован конечный результат	Результативность носит вероятностный характер

*Окончание табл.*

Традиционное мышление	Творческое мышление
<b>Продуктивно в ситуациях определенности, при наличии полных исходных данных и способов решения проблемы, когда точно известно, какой результат требуется получить</b>	<b>Продуктивно в ситуациях неопределенности, при неполных исходных данных, когда способы решения проблемы и требуемые результаты известны в недостаточной степени</b>

Наиболее существенное преимущество традиционного интеллектуального поиска по сравнению с творческим состоит в том, что он гарантированно приводит к достижению приемлемого результата. Но это возможно лишь при нескольких допущениях:

- проблема или задача в принципе имеет единственно правильное решение или четко ограниченный круг верных решений;
- известен алгоритм решения данной задачи;
- имеются полные и верные исходные данные для ее решения.

Очевидно, что далеко не все реальные жизненные и профессиональные задачи и проблемы, с которыми сталкивается человек, соответствуют этим допущениям. Значительная часть ситуаций отвечает им не полностью или не отвечает вообще, особенно если приходится действовать в быстро изменяющихся условиях. Часто это касается суждения о полноте и верности исходных данных. При столкновении с какими бы то ни было жизненными проблемами мы почти всегда вынуждены действовать в ситуациях, когда известные нам сведения заведомо неполные, да и в достоверности той информации, которая нам доступна, нельзя быть уверенным полностью. А коль скоро это так, традиционный интеллект отнюдь не гарантирует, что проблема будет решена адекватно, даже если мы точно знаем, как именно ее решать.

Между тем большинство **учебных** задач, которые человек тренируется решать в школе, а потом и в вузе, выстроены таким образом, что вполне соответствуют указанным допущениям и решаются в соответствии с конвергентной стратегией интеллектуального поиска. Может быть, именно в этом состоит одно из объяснений того факта, что многие отличники, прекрасно справляющиеся с учебными задачами, оказываются беспомощными при попытках решить реальные проблемы, подстерегающие их как на работе, так и в других жизнен-

ных ситуациях. Ведь при этом задействуются разные стратегии интеллектуального поиска.

При традиционном мышлении требуются верность, правильность каждого шага в решении проблемы. Если где-то совершена ошибка, то и конечный результат окажется неверен. В качестве примера можно привести решение математических и физических задач: очевидно, что если на каком-то из этапов их решения мы допускаем ошибку и не замечаем этого, то при совершении последующих действий эта ошибка никуда не исчезнет, а, скорее всего, будет лишь накапливаться, усиливаться. Конечный результат, естественно, тоже окажется неверным.

В творческом же мышлении ошибочность какого-то конкретного шага не обязательно ведет к некорректности общего результата. Так происходит потому, что это мышление протекает сразу по нескольким направлениям, представляет собой своего рода «сетевой поиск» решения проблемы, поэтому даже если некоторые направления поиска оказываются ошибочными, тупиковыми, это еще не означает неудачу в поиске решения. Более того, есть основания утверждать, что желание быть все время правым, боязнь ошибок — это серьезные барьеры, препятствующие творческому поиску. «Предпочтительней иметь множество идей, пусть какие-то из них будут ложными, чем постоянно ощущать себя правым при дефиците ярких мыслей» [19]. При творческом мышлении для нас важно не столько то, насколько верны те или иные элементы информации, сколько то, насколько окажется **полезным** то или иное их сочетание, позволит ли оно увидеть проблему в новом, необычном ракурсе, разглядеть возможные способы ее решения. Идеи оцениваются не столько с позиции верности/неверности, сколько с позиции функциональности, применимости в конкретных условиях.

Особенностью мышления, протекающего в соответствии с творческой стратегией, является «расширение объема незнания» на начальных этапах работы над проблемой. При традиционном мышлении чем дальше человек продвигается в работе над задачей или проблемой, тем более определенной она для него становится. При творческом же мышлении человек, начиная работать над проблемой, видит только больше вариантов ее решения — получается, что степень неопределенности для него возрастает.

Приведем пример: подросток, впервые всерьез задумавшийся о своей будущей профессиональной карьере, знает в среднем 20-30 профессий. Подойти к решению этой жизненной задачи с пози-

ции традиционного мышления означало бы начать критически оценивать эти известные профессии, отвергать те из них, которые чем-то не подходят, и в конце концов остановиться на наиболее подходящем варианте. Многие молодые люди так и поступают. Этот путь простой, но не очень результативный — ведь профессий на самом деле тысячи, а выбор реально осуществляется из меньшего числа, большинства возможных вариантов карьеры подросток просто не видит. Подойти к проблеме выбора профессии творчески — значит сначала познакомиться с максимальным числом профессий, потом определиться с критериями, по которым будет осуществляться выбор, и только после этого перейти к критической оценке вариантов. Этот путь эффективнее, но вместе с тем и гораздо сложнее, ведь выбор в конечном счете приходится делать не из нескольких десятков, а из сотен и тысяч вариантов. Аналогичная ситуация возникает при попытках творчески решить и другие жизненные задачи.

Естественно, нет оснований утверждать, что люди всегда прибегают к одной и той же стратегии мышления, хотя предпочтение какой-то из них может быть выражено довольно ярко. Это связано не только с опытом обучения, но и с более глубокими, психофизиологическими различиями (в частности, к творческому мышлению более склонны «правополушарные» люди, у которых выше активность этого полушария головного мозга). Один и тот же человек может мыслить в каких-то ситуациях традиционно, а в других — творчески. Именно такой вариант, когда человек способен гибко менять стратегию решения в зависимости от особенностей стоящей перед ним задачи, является наиболее адаптивным. Есть люди, которые одинаково хорошо владеют и тем и другим способами мышления. «Особенности мышления человека в данный момент определяются требованиями задачи, поэтому можно наблюдать, как один и тот же человек переключается с конвергентного способа на дивергентный» [4]. Задача предлагаемого тренинга — не научить человека творчески мыслить всегда и везде, а научить видеть ситуации, где необходимо такое мышление, и пользоваться им по мере необходимости.

Как меняются показатели развития творческого мышления по мере взросления ребенка? Линейного роста этих показателей не наблюдается. Скорее наоборот, прослеживается тенденция к их снижению. Приведем некоторые данные исследования вербальной (т. е. связанной со словесным материалом) креативности почти тысячи (969) российских школьников из разных регионов, выполненного с помощью методики Е. Торренса [49] (табл. 1).

Таблица 1. Показатели вербальной креативности

Возраст, лет	Беглость, %	Оригинальность, %	Гибкость, %
6-8	100	100	100
9-10	102	112	97
11-12	93	87	83
13-14	86	80	84
15-17	71	103	78

*Пояснение.* Для удобства восприятия информации средние значения показателей креативности в возрасте 6-8 лет условно приняты нами за 100%, остальные значения рассчитаны исходя из этого.

Далее приводятся данные, полученные тем же автором при исследовании показателей образной креативности российских школьников (606 испытуемых) (табл. 2).

Таблица 2. Показатели образной креативности

Возраст, лет	Беглость, %	Оригинальность, %	Разработанность, %
6-7	100	100	100
8-9	97	79	51
10	108	112	102
11-12	102	109	83
13-15	105	87	84

*Пояснение.* Для удобства восприятия информации средние значения показателей креативности в возрасте 6-7 лет условно приняты нами за 100%, остальные значения рассчитаны исходя из этого.

В целом приходится констатировать, что, по результатам указанных исследований, **креативность российских школьников по мере взросления скорее уменьшается, нежели возрастает.** Имеются и другие исследования, подтверждающие данный вывод (в частности, это результаты измерений креативности около двухсот школьников. Исследование выполнено нами в 2004-2006 гг. на базе средней школы № 309 Санкт-Петербурга). Сделаем акцент на слове «российских»: оказывается, показатели креативности американских школь-



ников разного возраста, полученные с помощью той же методики, в целом возрастают, особенно в области вербальной креативности (подробнее см. [49]). Это дает веские основания предполагать, что динамика этих показателей — скорее следствие тех особенностей, в которых происходит взросление (в частности, система образования), нежели проявление каких-то универсальных закономерностей развития психики.

«Почти- все рождаются с потенциальной способностью к творчеству. Однако расцветет она, зачахнет или останется нереализованной — во многом это дело случая. Преимущественно это зависит от несбалансированности наших образовательных систем, которые нацелены на развитие способностей к критическому мышлению в ущерб способностям мыслить творчески. Печальное следствие такого положения — практически полная невостребованность и неиспользованность нашего творческого потенциала» [28]. Предлагаемый тренинг направлен на то, чтобы хотя бы частично преодолеть эти ограничения.

Творческий процесс включает ряд этапов, на которых оказываются востребованы различные интеллектуальные характеристики. Одним из первых, еще в 1926 г., Ф. Уоллес выделил четыре этапа творческого процесса, которые с тех пор стали считаться классическими и в том или ином виде просматриваются во всех более современных классификациях. Вот эти четыре этапа.

1. *Подготовка.* Осознание проблемы, начальные попытки найти ее решение. Здесь более востребовано логическое мышление, позволяющее обнаружить пробелы в имеющихся знаниях.
2. *Инкубация.* Временное откладывание проблемы, когда человек занимается другими делами и не делает непосредственных попыток решить проблему, но на бессознательном уровне продолжает искать ее решение.
3. *Озарение.* Решение проблемы возникает внезапно, как бы ниоткуда, и чаще всего в те моменты, когда человек даже не думает над данной проблемой. На этой стадии, как и на предыдущей, воображение важнее творческого мышления.
4. *Проверка возникшего решения.* Она, как и подготовка, осуществляется преимущественно с опорой на традиционное, логическое мышление.

Приведем в качестве примеров еще две, во многом сходные классификации этапов творческого процесса.

**Этапы творческого процесса [20]:**

- *постановка проблемы.* Этот этап предполагает предварительные знания в той области, в которой ставится проблема, общую «ориентировку» в ней. Таким образом, этот этап предполагает обращение к **уже известной** информации, поиск пробелов в знаниях;
- *анализ данных;*
- *мобилизация информации:* формулирование на ее основе нового видения проблемы. Этот этап может завершаться интуитивным озарением, так называемым инсайтом;
- *оценка.*

Е. Торренс выделял в творческом процессе такие этапы:

- восприятие проблемы;
- 4- поиск решения;
- возникновение и формулировка гипотез;
- **f** проверка гипотез и при необходимости их модификация;
- получение результата.

Креативное решение проблемы обычно происходит через феномен **инсайта** — внезапного интуитивного озарения, понимания сути ситуации в новом ракурсе. Пожалуй, наиболее известный исторический пример такого рода — ситуация, когда Архимед, нежась в ванне, внезапно понял, что вытесненное им из нее количество воды равно его собственному весу, что побудило его издать знаменитый возглас «Эврика!». В современной психологии выделяют несколько механизмов, в соответствии с которыми может происходить инсайт (Sternberg & Davidson, 1982; [4]):

- 4- *селективное кодирование:* понимание того, что именно из множества имеющейся информации имеет ключевое значение;
- 4- *селективное комбинирование:* понимание того, как нужно соединить фрагменты информации, чтобы получить новое, неожиданное решение проблемы; ,<sup>м</sup>
- 4- *селективное сравнение:* постижение взаимосвязей текущей проблемы с чем-то уже известным, решение по аналогии.

«Селективное кодирование осуществил Александр Флеминг. Он заметил, что бактерии вблизи заплесневевшего препарата прекращали свою жизнедеятельность, и благодаря этому открыл пенициллин. Селективное комбинирование совершил Чарльз Дарвин. Отдельные факты о естественном отборе были ему известны задолго до того, как

он создал свою теорию происхождения видов. Селективное сравнение помогло Кекуле. Ему приснилась змея, кусающая себя за хвост, и когда он проснулся, то понял, что змея символизировала молекулярную структуру бензола» [4].

Отметим еще два аспекта, которые являются важными для понимания сущности креативности как разновидности мыслительного процесса и адекватного использования психологических технологий ее развития.

**В творческом процессе стадии генерации идей и их критической оценки разделены во времени.** На первой и второй стадиях дивергентного мышления основная задача — путем сбора недостающей информации и генерирования идей максимально расширить поле видения проблемной ситуации и возможных путей выхода из нее. Традиционное же мышление выполняет прямо противоположную задачу — оценивание-имеющихся в поле зрения вариантов и исключение тех из них, которые являются противоречивыми, нереализуемыми или не соответствующими еще каким-либо принятым критериям оценивания. В этом плане критика, ведущая к сужению и конкретизации видения проблемного поля, прямо противоположна сути начальной стадии творческого процесса. Именно поэтому практически во всех технологиях развития креативности на стадиях предварительного сбора информации и, особенно, генерации идей исключаются не только критические, но и вообще любые оценочные суждения.

**В значительной мере в основе творчества лежит процесс рекомбинации — представления в новых, необычных сочетаниях уже известных элементов знания, образов и т. д.** Даже в самых новаторских продуктах творческого труда действительно оригинальных элементов, которым нельзя найти аналогии в известном или сделанном ранее, обычно совсем немного. Оригинальность продуктов творческого труда проявляется не в том, что не имеют аналогов их составные части, а в том, что эти части находятся в новых сочетаниях, представлены в необычном контексте. Поэтому не следует недооценивать важность предварительно набранных знаний, умений, жизненного и профессионального опыта как необходимой (но не достаточной) предпосылки для творчества. Во-первых, эти знания, умения и элементы опыта выступают базой для рекомбинации. Во-вторых, доведенные до автоматизма базовые умения позволяют освободить сознание для решения задач собственно творческого плана. Кроме того, в ряде случаев без необходимых умений и навыков творческие идеи просто не могут быть реализованы (трудно представить талант-

ливую картину, созданную художником, не умеющим смешивать на палитре краски для получения нужных ему оттенков). Однако предварительные знания должны касаться именно отдельных элементов создаваемого продукта деятельности, но не того, в каких сочетаниях окажутся эти элементы и как именно должен выглядеть готовый продукт. Потом задействуется воображение — познавательный процесс, позволяющий создавать новые образы, которых не было в прошлом жизненном опыте, на основе так называемой констелляций — выстраивания новых отношений элементов между собой.

Специалисты по психологии творчества отмечают, что в его основе лежит синтез логического мышления и воображения [36]. Эти процессы являются не взаимоисключающими, а взаимодополняющими, но их роль неодинакова на разных этапах творческого процесса.

### **Цитата дня**

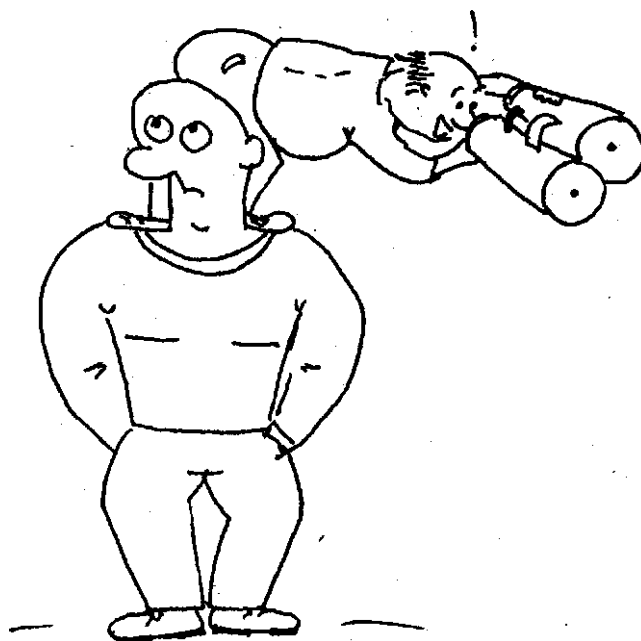
*Самое существование опирается на образы >a<m> атипичных форм психической деятельности, как и каждая из следующих\*: соотношение не попарно, а в сочетании, в различных формах, которые накоплены прежде, а именно: Шп какие-то наборы, прежде накопленных, и печатаний. Иначе говоря, привнесение ноюю & • само (печенье наших печатаний) изменение эпихипеча Пиений, Гнак, чШа ире^уаффафне иојни-каеТЯнекогЯорый нофый, ранее не суиихффия&афиииил о£рај, сосфнаS-jMefh, как ијіесффу-, самум основу fпou geafnejbHocfh'w, коМоруюмы, шщыйаем йоаоражением.*

БышгЛскиЛА.С.

### 3. Креативность и качества личности

Если я и видел немного дальше, чем другие, то только потому, что стоял на плечах гигантов.

*И. Ньютон*



Качество личности, в значительной степени способствующее результативному творчеству, — это **открытость новому опыту**. Данное качество входит в так называемую большую пятерку (*big five*) черт личности, обоснованность выделения которых многократно подтверждалась в исследованиях, выполненных в различных социокультурных условиях. Это качество выражается в готовности воспринимать и осваивать то новое, что появляется в окружении человека, и при возникновении противоречий между реальностью и системой представлений о ней менять систему представлений, а не исказить вос-

приятие реальности. Кроме того, открытые к новому опыту люди характеризуются любопытством, даже некоторой игривостью.

При изучении биографий людей, достигших значительных успехов в художественном или научном творчестве, очень часто обращает на себя внимание то, что окружающие характеризуют их как «больших детей». Это одно из внешних проявлений высокой степени открытости к новому опыту. Такое состояние слабо совместимо со скепсисом, излишней прагматичностью и серьезностью. Именно поэтому психолого-педагогические технологии развития креативности обычно носят игровой характер, подразумевают действие понарошку, «как будто».

Помимо отказа от привычных мыслительных образов, гибкости, умения искать необычные ассоциации, творчество требует **толерантности по отношению к неопределенности** [28]. Креативные люди комфортно чувствуют себя в ситуациях, когда отсутствует исчерпывающая информация, нет точных правил действия, не вполне ясны перспективы дальнейшего развития событий. Те же, у кого креативность выражена слабо, переживают в таких ситуациях сильный дискомфорт и тревогу, стремятся избегать их.

Часто отмечается внешнее сходство творческих людей с «большими детьми», их игривость, впечатление того, что они так никогда и не становятся взрослыми, «не склонны воспринимать происходящее слишком серьезно и сохраняют свою естественную спонтанность» [28].

Отметим еще некоторые личностные черты, присущие творческим людям (Олах, 1968; цит. по: [26]):

- независимость — личностные стандарты для них выше стандартов группы, оценки и суждения отличаются неконформностью;
  - «открытость ума» — готовность поверить своим и чужим фантазиям, восприимчивость к новому и необычному;
  - высокая толерантность к неопределенным и неразрешимым ситуациям, конструктивная активность в этих ситуациях;
- > развитое эстетическое чувство, стремление к красоте.

Еще одно личностное качество, важное для того, чтобы творческий потенциал человека оказался реализованным, — **ассертивность** (лат. *assertorius* — утвердительный) [27]. Это качество характеризует готовность человека Делать все по-своему, даже если это идет вразрез с мнением и примером окружающих, уверенность в себе, неподатливость манипуляциям, склонность к свободному самовыражению.

При обследовании одаренных детей были обнаружены такие характеристики (Одаренные дети. М.: Прогресс, 1991. С. 265-266):

- способность рисковать;
- дивергентное мышление;
- гибкость в мышлении и в действиях;
- быстрота мышления;
- способность выдвигать оригинальные идеи;
- богатое воображение;
- умение воспринимать неоднозначные вещи;
- эстетические ценности;
- развитая интуиция.

На основе обобщения большого количества признаков, характеризующих творческую личность, было выделено 12 их групп [1].

1. *Осознанность* — восприятие самого себя как человека творческого, способного создавать что-то новое.
2. *Оригинальность* — гибкость в идеях и мыслях, находчивость, готовность оспаривать предположения, действовать исходя из принципа «А что если?».
3. *Независимость* — уверенность в себе, управление своим поведением на основе внутренних ценностей и критериев, умение противостоять внешним требованиям.
4. *Склонность к риску* — готовность пробовать что-то новое, даже если это может привести к неблагоприятным последствиям, устойчивость к неудачам, оптимистичность.
5. *Энергичность* — поглощенность действиями, предприимчивость, восторженность, непосредственность, «легкость на подъем».
6. *Артистичность* — выразительность, эстетические интересы.
7. *Заинтересованность* — широта интересов, любознательность, склонность к экспериментированию и задаванию вопросов.
8. *Чувство юмора* — игривость.
9. *Тяга к сложности* — интерес к непонятному и таинственному, терпимость к двусмысленности, беспорядку, совмещению несовместимого.
10. *Непредубежденность* — восприимчивость к новому, к другим точкам зрения, либеральность.
11. *Потребность в одиночестве* — самосозерцательность, рефлексивность (склонность к самоосознанию), способность работать одно-

му, наличие внутренних потребностей, которые обычно не раскрываются перед окружающими.

12. *Интуитивность* — пронизательность, возможность видеть неявные связи и отношения, наблюдательность.

Следует отметить, что не всякая креативность, даже в сочетании с личностными качествами, способствующими ее проявлению, приводит к тому, что человек создает творческие продукты деятельности, обладающие потребительскими качествами. Возможен вариант, когда креативность остается некой «вещью в себе», проявляющейся только в области мечтаний, никак не связанных с реальностью. В связи с этим психологи говорят о «наивной» и «культурной» креативности [61]. В первом случае — это некая «сырая» способность создавать что-нибудь новое, имеющаяся у большинства детей, но чаще всего ослабевающая по мере взросления. Во втором случае — это способность к продуктивному творчеству, основанная как на опыте, так и на интеллектуальных способностях.

Большинство людей более комфортно чувствуют себя в знакомых и поддающихся контролю ситуациях, когда точно понятно, как следует действовать, чтобы получить тот или иной результат. Когда такие люди оказываются в новой, необычной ситуации, они испытывают дискомфорт и тревогу. У них возникает потребность покинуть эту ситуацию или структурировать ее, превратить в понятную и предсказуемую. Фактически такое структурирование в большинстве случаев сводится не к тому, что видоизменяется ситуация (что во многих случаях в принципе невозможно), а к тому, что меняется ее восприятие. На нее «накладывается», зачастую без достаточных на то логических оснований, какой-то прошлый жизненный опыт, имеющийся у человека стереотип и т. п. В результате ситуация начинает восприниматься как более структурированная и предсказуемая, чем она есть на самом деле. С **Одной** стороны, человек на основе стереотипа или аналогии с какой-то иной ситуацией предполагает, к каким последствиям она приведет (и такие предположения далеко не всегда оказываются обоснованными). С другой стороны, такое восприятие создает у него своеобразную «зашоренность», препятствует возможности увидеть собственные возможности повлиять на эту ситуацию, варианты ее исходов и т. п.

Это соответствует шаблонному, нетворческому мировосприятию. Ситуации новизны и неопределенности для его носителя дискомфортны, а поведение в них в большинстве случаев строится не вполне адекватно.



К. Роджерс [52] сформулировал два главных психологических условия, способствующих созидательному творчеству.

1. Психологическая безопасность, достигаемая за счет:
  - > признания безусловной ценности индивида;
  - отсутствия внешнего оценивания результатов его труда.
2. Психологическая свобода, достигаемая через полное самовыражение мыслей, чувств и состояний.

Для нетворческого человека наиболее приемлемой оказывается ситуация гомеостаза, уравновешенности внутреннего состояния и условий внешней среды. Находясь в таком «равновесии», человек по собственной инициативе стремится его не нарушать. А когда жизненные обстоятельства начинают изменяться, активность человека направлена на то, чтобы восстановить это «равновесие» не столько путем активного изменения ситуации, сколько приспособления к ней. Такие люди руководствуются принципом «решаем проблемы по мере их поступления».

Творческие же люди характеризуются тем, что не стремятся находиться в состоянии гармонии со внешней средой, а, наоборот, склонны к активному нарушению равновесия между собой и тем, что их окружает. Они склонны активно преобразовывать среду, а не пассивно приспосабливаться к ней. Можно утверждать, что творчество в этом плане является противоположностью адаптации: оно представляет собой не столько приспособление к внешним условиям, сколько их активное изменение.

В целом следует отметить, что психологические предпосылки, лежащие в основе творчества, имеют сложный системный характер и включают в себя как характеристики мышления, так и набор личностных качеств, создающих условия для их поведенческого проявления. В связи с этим редукция творческих способностей к какой-либо одной интеллектуальной или личностной характеристике представляется не вполне адекватной.

В заключение отметим некоторые предпосылки расширения творческого потенциала человека (Hayes, 1978; цит. по [48, с. 480]).

- **Развитие базы знаний и умений**, накопление и систематизация того запаса информации, на основе которого можно творить что-то новое, а также совершенствование навыков, необходимых для соответствующего вида деятельности.
- **Создание атмосферы, располагающей к творчеству.** Ключевая характеристика этой атмосферы — отсутствие критики на стадии

порождения идей, что позволяет преодолеть внутренние ограничения, препятствующие тому, чтобы увидеть проблему в новом ракурсе.

- 4- **Поиск аналогий.** Шансы на творческое решение задачи возрастают, если удастся разглядеть аналогии между ней и какими-то другими проблемными ситуациями, даже если они на первый взгляд и не сходны между собой.

**Цитата дня**

*Высокая креативность предполагает следующие характеристики: способность к самоанализу, глубокое понимание себя, чувство юмора, способность к нестандартному мышлению. Например, креативность проявляется в любви к Шекспиру и любовь к куклам.*

**Туник Т. Т.**

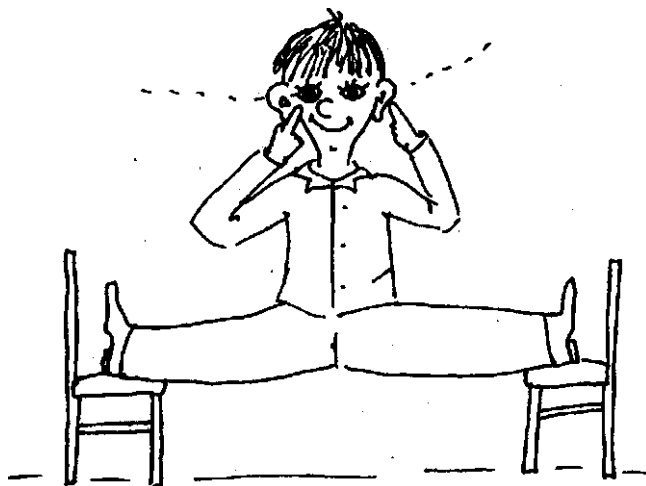
## 4. Принципы тренинга креативности

Я слышу, и я забываю.

Я вижу, и я помню.

Я делаю, и я понимаю.

*Конфуций*



Психологический тренинг представляет собой обучение посредством приобретения и осмысливания жизненного опыта, моделируемого в групповом взаимодействии людей. Такое моделирование осуществляется с помощью игровых методов и групповых дискуссий. Тренинг не сводится к передаче знаний и умений в неизменном виде, он подразумевает создание возможности прямого соприкосновения с изучаемой реальностью, обучения на собственном опыте.

В основу предлагаемого тренинга креативности положено несколько принципов.

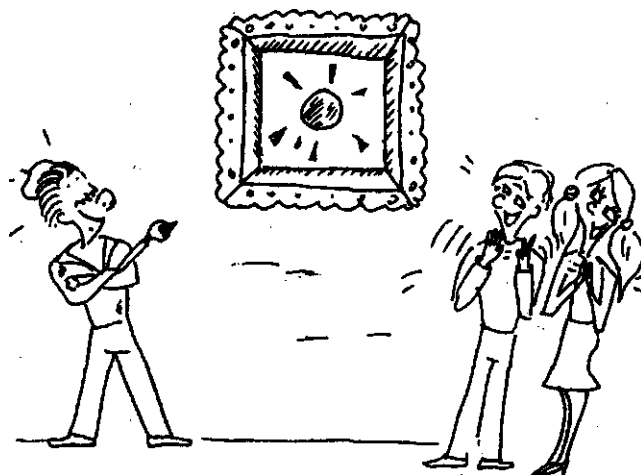
**1. Моделирование ситуаций новизны и неопределенности.** Внешняя схожесть техник, применяемых в этом тренинге, с реальными жизненными и профессиональными проблемами сведена к минимуму. Это сделано намеренно, чтобы избежать активизации разного рода стереотипов у участников, дать им возможность воспринять зада-

ния как принципиально новые, требующие поиска оригинального решения. Параллели между психологическими механизмами выполнения предлагаемых в тренинге заданий и способами решения реальных жизненных проблем проводятся только после окончания выполнения упражнений, на стадии обсуждения. Кроме того, инструкции выполнения предлагаемых упражнений в большинстве случаев содержат лишь обозначение целей и условий работы, но не содержат конкретных инструкций, алгоритмов ее выполнения. Это создает условия неопределенности, множественности «степеней свободы», что служит важной предпосылкой активизации креативности.

**2. Игровой характер взаимодействия.** В широком смысле игра определяется в психологии как форма активности, не направленная на получение какой-то утилитарной выгоды, мотивация которой лежит в самом процессе ее выполнения. Большинство техник, входящих в тренинг, по внешнему содержанию являются подчеркнуто «бессмысленными», не направленными на решение каких-либо прагматических задач или актуальных жизненных проблем. От участников, собственно, и требуется на время их выполнения отвлечься от этих проблем, уподобившись играющим детям, проявить спонтанность, просто увлечься деятельностью безотносительно к тому, какую пользу она принесет. Конечно, техники подобраны таким образом, что каждая из них должна принести участникам пользу, способствовать развитию тех психологических механизмов, которые применимы в реальных условиях, а не только в игровых ситуациях. Но выяснение того, в чем именно эта польза состоит, осуществляется «задним числом», на стадии обсуждения. Выполнять же эти техники лучше спонтанно, не задумываясь над тем, для чего это нужно, а погружившись в сам процесс игры.

**3. Позитивная обратная связь, отказ от критики содержания работы.** Соблюдение этого принципа важно по двум причинам. Во-первых, позитивная обратная связь (принятие, похвала, одобрение) создают у участников положительный эмоциональный настрой, благоприятствующий работе. Во-вторых, критические суждения в большинстве случаев вызывают у адресатов защитную реакцию и, как следствие, блокируют проявления креативности. Последнее особенно ярко проявляется на стадии генерации идей. Поэтому в контексте тренинга креативности следует избегать критических суждений как со стороны ведущего, так и со стороны участников. Обычно мы настаиваем, чтобы участники во время занятий избегали критических суждений не только по отношению друг к другу, но и по отношению

к содержанию тренинга и действиям ведущего: «Тренинг — это игра со своими правилами. И одно из них — принимать все, что здесь происходит, как данность, без критики. Ничто так не убивает творчество, как скепсис». Если же у кого-то возникает настойчивая потребность покритиковать тренинг (обычно, кстати, это так называемый «антилидер» — участник, который явно или неявно конкурирует с ведущим за групповое внимание), целесообразно выслушать его индивидуально.



**4. Баланс между интуицией и критическим мышлением** — это баланс между право- и левополушарной активностью головного мозга. Тренинг нацелен не на то, чтобы сделать участников целиком спонтанными и несклонными к критике, а на то, чтобы обучить их различать и бесконфликтно разграничивать те моменты, когда более уместна опора на спонтанность и интуицию, и те, когда целесообразно критически осмыслить ситуацию.

- Постановка проблемы — критическое мышление.
- Генерация идей о способах ее решения — творческие мышление, воображение, интуиция.
- Оценка вариантов, обдумывание стратегий их воплощения — критическое мышление.

**5. Ретроспективное выстраивание параллелей между содержанием занятий и жизненным опытом участников.** Основная задача

обсуждения каждой процедуры — дать участникам понять, какие психологические механизмы оказались задействованы, какие умения развивались и личностные качества активизировались и как все это связано с жизнью участников за пределами тренинга. С одной стороны, должны быть озвучены сами эти механизмы, знания, умения. Целесообразно сначала предложить участникам высказать свои мнения, а потом при необходимости обобщить и дополнить их высказывания. Если участники испытывают затруднения, то допускается короткий рассказ-монолог ведущего. С другой стороны, участникам следует сопоставить полученный опыт с событиями собственной жизни — как прошлыми, так и будущими. Поэтому на стадии обсуждения допускается отступление от классического для психологических тренингов требования находиться в ситуации «здесь и сейчас», участники могут приводить примеры жизненных событий, лежащих за пределами тренинга.

**6. Широкое использование средств визуальной и пластической экспрессии.** Это рисунки, драматические постановки и т. д. Такие средства способствуют как развитию качеств творческого мышления и воображения, так и «расшевеливанию» участников в личном плане, способствуют отказу от шаблонности и стереотипов.

В качестве ведущего тренинга креативности может выступать не только психолог, но и представитель смежных специальностей: педагог, социальный работник. Но в любом случае профессиональный ведущий должен быть способен совмещать ряд функций [57]:

- администратора (собрать, подготовить, договориться, учесть в работе все организационные вопросы);
- лектора (интересно рассказывать);
- 4- методиста (подготовить программу, задания, методические материалы);
- эксперта (разбираться в предметной сфере, которой посвящен тренинг);
- переговорщика (добиваться соблюдения правил и процедур, уметь «продвигать» свои идеи);
- 4 педагога (уметь научить);**
- 4- лидера (вести за собой и отвечать за результат);
- 4- и даже... спортсмена (уметь «разложиться на дистанции» тренинга).

В тренинге реализован подход, который можно условно назвать «От игры к жизни». Сначала умения, необходимые для творческого

решения жизненных и профессиональных проблем, отрабатываются на сугубо игровом материале, а потом, при обсуждении и в последующих упражнениях, те же самые умения актуализируются на материале, связанном с реальными жизненными проблемами участников.

**Цитата дня**

*«Ч)найы **переіfни** аfн **репpогyKину&Haia** обучения к творческому,,  
деят&шноопь,... должна, артнційбы&иЛь» гпаким- о**фрајоМ**, чЯгог  
ёы она при&адша к получению, учеником- качеаШенна на&ых, **per**  
јуицfпajнаS- как, & соучениц, тЫк- и & ела **raj&ufнии**.*

*ХуінарсКоіісА. Ъ.*

Часть II

Программа  
тренинга  
креативности



**Креативность — это значит копать глубже, смотреть лучше, исправлять ошибки, беседовать с кошкой, нырять в глубину, проходить сквозь стены, зажигать солнце, строить замок на песке, приветствовать будущее.**

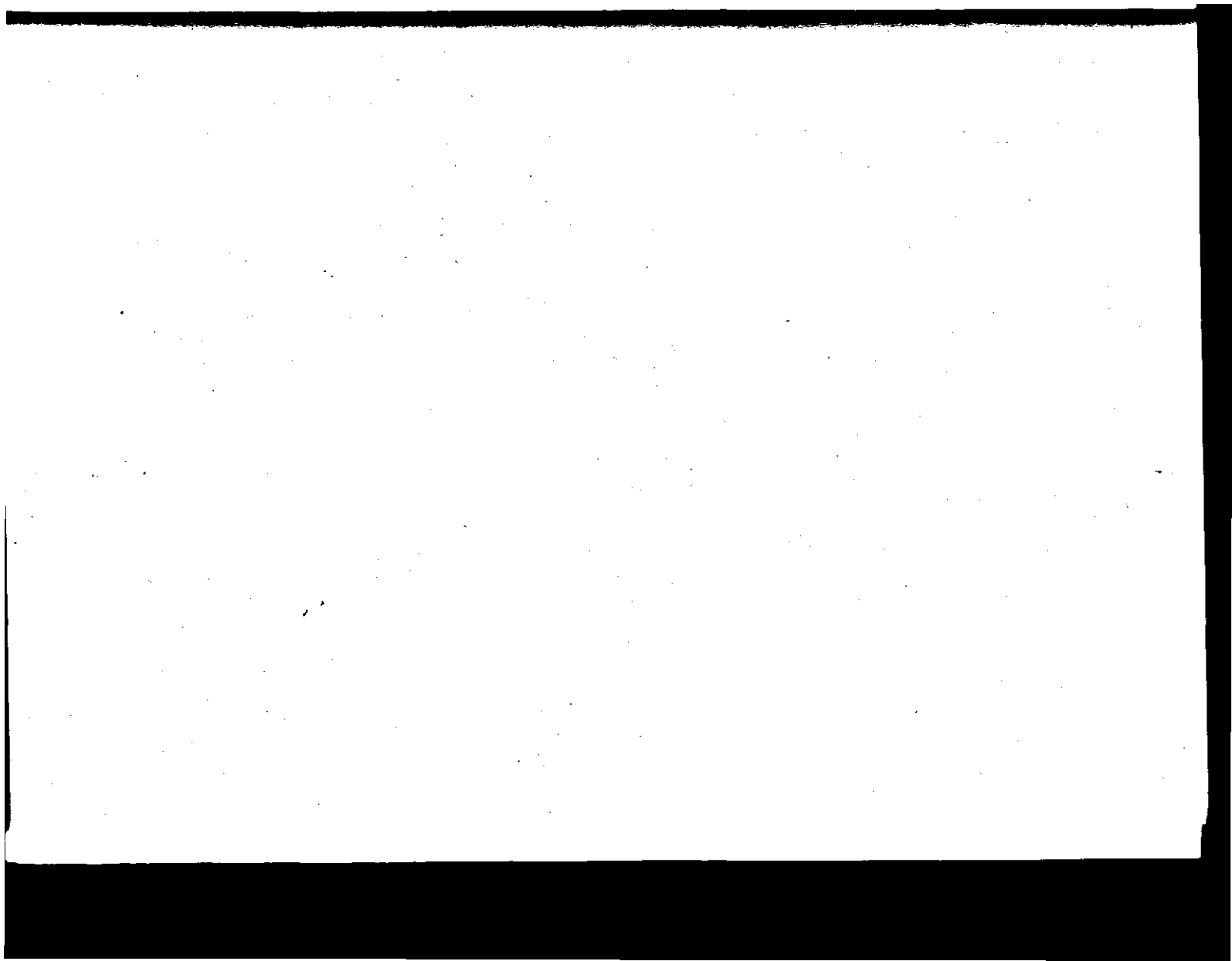
*Е. Торренс*



Предлагаемая программа тренинга креативности рассчитана на старшеклассников и студентов, хотя может с некоторыми модификациями проводиться и с участниками других возрастов. Оптимальный размер группы 8-16 человек, возможный — от 5 до 25-30. Основной акцент в программе сделан на решении следующих задач.

1. Развитие интеллектуальных качеств, входящих в состав креативности: беглости, гибкости и оригинальности мышления, воображения, умения находить неожиданные ассоциации.
2. Демонстрация возможностей использования креативности при решении жизненных проблем, а также достижение личных и профессиональных целей.
3. Формирование навыков командной творческой работы.

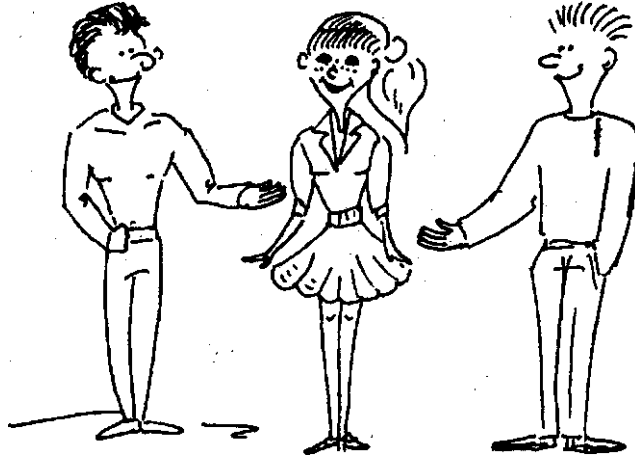
Тренинговые упражнения объединены в 14 занятий, каждое из которых рассчитано ориентировочно на 4 академических часа. Таким образом, общий объем программы составляет 56 часов. Но нужно помнить, что указанное время очень условно, реальная продолжительность работы зависит от целого ряда факторов, в частности от размера группы. Хотя в большинстве упражнений и приведены временные ориентиры, они касаются не столько их длительности в целом, сколь-



ко продолжительности выполнения конкретных этапов работы (генерации идей, рисования, выполнения презентации и т. д.). Скорее всего, количество упражнений для указанного времени реально будет избыточным, таким образом у ведущего останется возможность для их выбора.

Описание каждого занятия начинается с небольшого пояснения, далее представлены подробные описания входящих в его состав упражнений. Они выполнены по единой схеме: процедура проведения упражнения, его психологический смысл, обсуждение, в некоторых случаях — примеры выполнения. Последовательность занятий и упражнений внутри каждого из них выстроена исходя из принципа системности в представлении материала и правил организации социально-психологических тренингов. Разумеется, именно такая последовательность не является единственно допустимой, опытные ведущие могут пользоваться набором упражнений как «конструктором» для создания собственных программ, отвечающих конкретным задачам и условиям работы.

## 1. Знакомство и сплочение



Задача первого занятия — познакомить участников, сплотить их, сформировать общее понятие о креативности и о том, в чем суть тренинговых технологий ее развития. Целесообразно начать занятие с короткого представления, провести 2-3 техники знакомства, а потом, прежде чем переходить к следующим упражнениям, уделить 15-20 мин рассказу о том, что такое креативность, из чего она складывается и в каких ситуациях нужна. Кроме того, следует обсудить и принять правила работы в группе:

- проявлять активность;
  - слушать друг друга, не перебивая;
  - говорить только от своего лица;
  - если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку^ не говорить о нем в третьем лице;
  - не распространять и не обсуждать за пределами занятий личную информацию об участниках;
- избегать критики при выполнении упражнений, если возникла потребность что-то покритиковать — дождаться обсуждения;
- \* в случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

Техники знакомства:

- «Все, кроме имени». Участники знакомятся в парах (2-3 мин, форма произвольная), после чего каждый представляет своего соседа всем остальным. Имя он называет реальное, а все остальное выдумывает сам, но таким образом, чтобы это имя запомнилось.
- 4- «Три факта»-. Каждый участник сообщает группе свое имя и три факта о себе. Один из них является реальным, а два других — вымышленными. Задача остальных участников — определить, какой именно из представленных фактов соответствует действительности (участникам предлагается поочередно проголосовать за истинность каждого из фактов). Потом участник, который представлялся, раскрывает истину: говорит, какой из приведенных фактов реален.
- 4- «Я знаю...» Участник, держа мяч, говорит «Я (фамилия, имя), и я знаю (называет какую-нибудь знаменитость)», после чего перекидывает мяч другому. Тот должен таким же образом представиться и назвать другую знаменитость, первая буква фамилии которого начинается с последней буквы имени предыдущего участника. Мяч дважды одному и тому же участнику не кидается. Когда он побывает в руках у каждого, он перекидывается в обратном порядке; при этом тот, кто кидает его, называет по имени того, кому кидает.

## Упражнение «Запутки»

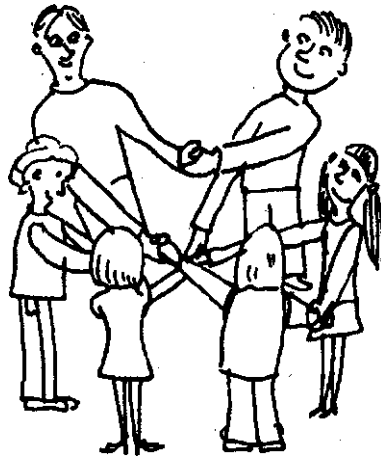
*Описание упражнения.*

Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берет левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой — за правую руку человека, стоящего напротив (см. рисунок ниже). После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость.

*Психологический смысл упражнения.*

Помимо моделирования в группе проблемной ситуации, требующей креативного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет понаблюдать распределе-

ние ролей в группе (выявление генераторов идей, исполнителей, организаторов).



*Обсуждение.*

Какие эмоции возникали у участников на разных этапах работы (получение задания и начальный этап работы; момент, когда способ решения стал понятен и осталось его только воплотить; завершение упражнения)? Кто выдвинул идеи, позволившие приблизиться к решению проблемы? Сразу ли эти идеи были услышаны другими участниками и начали воплощаться? Если нет, то благодаря каким действиям это в конце концов удалось?

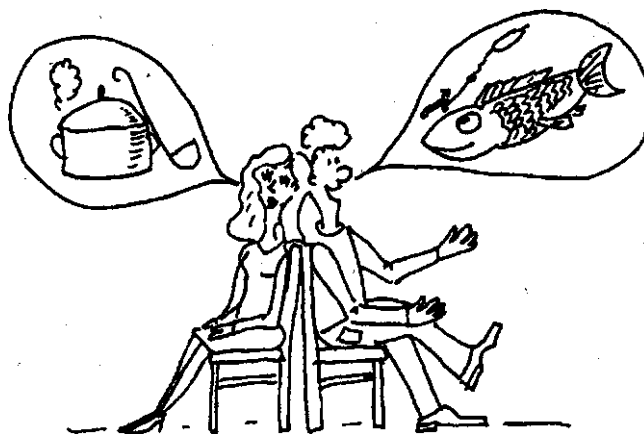
## Упражнение «Карусель»

*Описание упражнения.*

Участники делятся на две равные подгруппы (если количество участников нечетное, то к одной из подгрупп присоединяется ведущий). Те, кто попал в первую подгруппу, садятся во внутренний круг лицом вовне; те, кто во вторую, — занимают места во внешнем круге, лицом к ним. Таким образом все оказываются разбиты на пары. Потом ведущий дает тему для обсуждения и распределяет роли: например, те, кто сидит во внутреннем круге, принимают пассивную роль (слушают, задают уточняющие вопросы), а те, кто во внешнем, — активную (рассказывают, отвечают на поставленные вопросы). Через

1,5-2 мин по команде ведущего внешний круг сдвигается относительно внутреннего на одного человека вправо или влево (т. е. меняется состав пар) и меняется распределение ролей: те, кто слушал, теперь рассказывают, а кто рассказывал — слушают. Потом внешний круг опять сдвигается относительно внутреннего, меняются активная и пассивная роли и задается новая тема для обсуждения. Таким способом обсуждаются 2-3 темы, например:

- мои достижения;
- мои умения;
- не все знают обо мне, что...



Набор тем может быть и другим, но желательно, чтобы они давали возможность для самораскрытия в позитивном ключе, рассказа о своих достоинствах, сильных сторонах. Нежелательно обсуждать таким образом слабые стороны, недостатки участников.

*Психологический смысл упражнения.*

Знакомство, возможность для позитивного самораскрытия, поиск и осознание своих сильных качеств. Упражнение дает возможность для того, что не очень одобряется в традиционном общении, но важно для творческого самораскрытия: рассказа о своих сильных сторонах, достоинствах, случай немножко похвастаться.

*Обсуждение.*

Что нового и неожиданного вы узнали о тех, с кем общались? А о самих себе? В какой роли вам было комфортнее — говорящего

или слушающего, с чем это связано? В обычной жизни не очень-то принято хвастаться, рассказывать о своих достижениях и сильных сторонах... Как вы думаете, почему? Когда и из-за чего о своих достижениях рассказывать действительно не стоит, а когда можно и похвалиться?

## Упражнение «Назови число»

*Описание упражнения.*

Каждый из участников, поочередно выступая в роли водящего, называет любое число от 1 до числа, равного количеству участников в группе. Должно одновременно встать столько человек, какое число названо. Если это удалось, то водящим становится следующий участник, если не удалось — прежний водящий называет новые числа до тех пор, пока задание не будет выполнено.

*Психологический смысл упражнения.*

Обучение координировать совместные действия.

*Обсуждение.*

На что ориентировались участники, принимая для себя решения, когда им встать, а когда остаться сидеть?

## Упражнение «Скрепки»

*Описание упражнения.*

Участники делятся на подгруппы по 5-6 человек. У каждого из них в руках по 4 скрепки. Первое задание: как можно быстрее составить из них цепочку (одну на каждую подгруппу, используя при этом все скрепки). Ведущий фиксирует минимальное и максимальное время, потребовавшееся для этого. Второе задание: как можно быстрее разобрать цепочку. После этого участникам дается 1 мин для обсуждения, как можно выполнить это задание быстрее, и игра повторяется. Ведущий опять фиксирует время и сравнивает его с потребовавшимся в первой попытке.

*Психологический смысл упражнения.*

Упражнение убедительно показывает, что деятельность продуктивнее тогда, когда заранее спланирован способ ее выполнения, некоторое время потрачено на то, чтобы решить, как именно лучше сделать ее. Это касается и деятельности творческой: такой, которая происходит в ситуациях с высокой степенью неопределенности, отсутствия заранее известных способов действия.



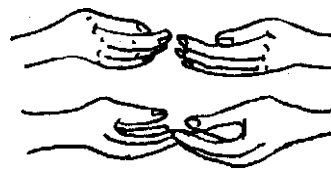
*Обсуждение.*

Насколько быстрее удалось выполнить упражнение со второй попытки? С чем связано это ускорение — просто с тем, что прошла тренировка, с тем, что был изобретен более эффективный способ деятельности, с более четкой координацией действий участников или еще с чем-то? Насколько реально спланировать деятельность и распределиться, кому что делать, если нет ясности, какими способами ее выполнять?

## Упражнение «Перекинь мячик»

*Описание упражнения.*

Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Задание несложное, обычно на его выполнение в первый раз требуется примерно по 2 с на каждого участника. Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу.



Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладонки в стороны (см. рисунок на с. 48). Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника. Задача решена!

*Психологический смысл упражнения.*

1. Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть — значит подбросить вверх, а потом поймать»).
2. Сплочение группы, обучение координации совместных действий.

*Обсуждение.*

Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался? Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее? Какие ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников и как удавалось преодолеть эти ограничения?

## Упражнение «Любопытный»

*Описание упражнения.*

Водящий называет какую-либо букву из числа распространенных в русском алфавите, после чего начинает задавать другим участникам короткие вопросы (каждому один вопрос). Ответом на них должны служить слова, начинающиеся на эту букву. Довольно часто цепочка вопросов-ответов выстраивается в логически связанный рассказ, но это далеко не обязательно. Главное здесь — не логика, а оперативность реакции, умение быстро придумывать много вопросов и ответы на них. Кто задерживается с ответом больше чем на 2-3 с или говорит слово, начинающееся **на** другую букву, сам занимает место носящего, называет новую букву, и игра продолжается.

*Психологический смысл упражнения.*

Интеллектуальная разминка, тренировка быстроты реакции на неожиданные вопросы.

*Обсуждение.*

Какие варианты вопросов и ответов запомнились, показались наиболее интересными?

*Пример.*

Допустим, названа буква «К». Тогда беседа может выглядеть, например, таким образом.

- Кто? — Коза.
- Где? — В кафе.
- Что делает? — Красуется.
- С кем? — С котом.
- Кто этот кот? — Колдун.
- Он нравится козе? — Когда как.
- Чем это закончится? — Котовасией. И т. д.



## Упражнение «Стоп-кадр»

*Описание упражнения.*

Участники свободно перемещаются по аудитории. По команде ведущего, подаваемой с помощью хлопка в ладоши, они останавливаются и демонстрируют с помощью мимики и пантомимики (позы, жестов, движений тела) то слово, которое называет ведущий. «Стоп-кадр» продолжается 8-10 с, после чего по повторному хлопку ведущего участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок и не будет названо очередное слово. Желательно заснять «стоп-кадры» с помощью цифровой фото- или видеокамеры и продемонстрировать отснятые материалы участникам непосредственно после упражнения.

Можно использовать, например, такие наборы слов:

- время, прошлое, детство, настоящее, учеба, будущее, профессия, успех;
- встреча, общение, понимание, дружба, любовь, семья, счастье.

*Психологический смысл упражнения.*

С одной стороны, упражнение развивает навыки экспрессии, с другой — дает возможность участникам в новом ракурсе взглянуть на свое отношение к тем жизненным сферам, которых касаются слова.

*Обсуждение.*

Какие выводы каждый из участников сделал лично для себя при выполнении этого упражнения и в ходе наблюдения за другими участниками?

#### **Цитата дня**

*Тренируя морчески способностей, на протяжении шлей, мы, не, ра, спрашиваш, как и когда у, них щникаш, сиежие щей. Qirir fierrwM- чаще, ficeio ёшо: на прагулке,, жарулем а&тймаошля, & данной,, то йремя, отдыха и- праслуцга Ъгниамууугмиг. Ifомы, ни-ракуне сициали,.. чтооы,наоыецашр(т^алисийобремлрааагни накомпикаперс..*

**ЮеьЪ., Ъич.%**

## 2. Творческое мышление (часть 1)

Главная задача этого и последующего занятий — продемонстрировать основные качества, которыми характеризуется творческое мышление (беглость, гибкость, оригинальность), и предоставить разнообразные возможности потренировать их. Многие упражнения, предназначенные для этого, напоминают по форме головоломки, логические задачки. Однако в них требуется найти не единственно правильный ответ, а разглядеть как можно больше разнообразных и оригинальных, хотя и логически непротиворечивых вариантов. Это лучше всего делать в непринужденной игровой форме; занятия ни в коем случае не должны напоминать экзамен или тестирование.



### Упражнение «Оригинальное использование»

*Описание упражнения.*

Данное упражнение подразумевает придумывание как можно большего количества разнообразных принципиально осуществимых

способов оригинального использования обычных предметов, например таких:

- бумажных листов или старых газет;
- пустых картонных коробок;
- кирпичей;
- автомобильных покрышек;
- бутылочных пробок;
- порванных колготок;
- перегоревших лампочек;
- алюминиевых банок из-под напитков;
- снега, льда.

Работа выполняется в командах по 4-5 человек, время — 10 мин. Наиболее наглядно упражнение проходит, когда есть возможность дать участникам те предметы, о которых идет речь, и попросить не только назвать, но и показать предлагаемые способы их использования." Представление работ происходит по такой схеме: одна из подгрупп называет или демонстрирует один способ использования предмета. Называние оценивается в 1 балл, демонстрация — в 2 (если предмет не предоставлен участникам и, как следствие, демонстрация невозможна, то любая принципиально реализуемая идея оценивается в 1 балл). Следующая подгруппа представляет еще один способ и т. д., повторяться нельзя. Выигрывает подгруппа, набравшая в итоге больше баллов.

*Психологический смысл упражнения.*

Упражнение дает наглядный материал для обсуждения качеств творческого мышления (беглость, оригинальность, гибкость), позволяет тренировать эти качества, уходить от шаблонности в восприятии окружающих предметов и их привычных функций. Кроме того, оно позволяет акцентировать внимание участников на распределении ролей в группе при решении креативных задач (генераторы идей — исполнители, лидеры — ведомые).

• *Обсуждение.*

Как распределились роли внутри групп: кто выдвигал идеи, а кто их воплощал; кто был лидером, а кто ведомым? С какими качествами личности участников связано именно такое распределение? Ведут ли себя участники и в жизни так же, как в этом упражнении?

Когда эта часть обсуждения завершена; целесообразно рассказать о принятых в психологии критериях оценки эффективности выполнения подобных творческих заданий.

- Беглость: число идей, выдвинутых каждым из участников.
- Оригинальность: количество идей, не повторяющихся в других микрогруппах.
- Гибкость: разнообразие смысловых категорий, к которым относятся идеи. Например, из бумаги можно сделать игрушечный самолетик, кораблик или еще какую-то подобную фигурку; с позиции беглости это все разные идеи\* но с позиции гибкости все они относятся к одной категории (оригами).

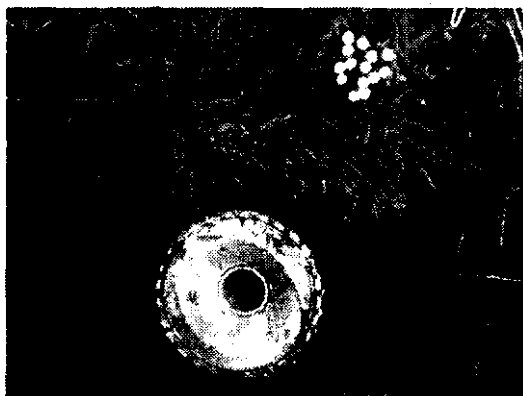
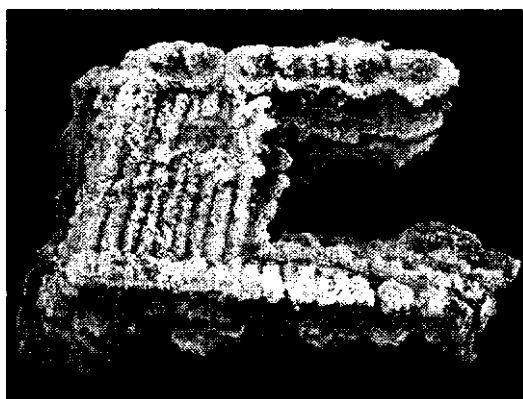
Участники самостоятельно оценивают эффективность работы своих подгрупп по этим параметрам, при необходимости советуясь с ведущим.

## Упражнение «Фотозагадка»

*Описание упражнения.*

Участники, объединившись в подгруппы по 3-5 человек, получают для работы по 2-3 «фотозагадки» — снимки, на которых изображено нечто на первый взгляд не вполне понятное, допускающее различные трактовки. Это может быть обыкновенный предмет, но снятый в необычном ракурсе (например, вид снизу на автомобиль), какой-либо странный предмет неизвестного назначения, занятый непонятной деятельностью человек, отдельная деталь чего-либо, по которой трудно понять, к чему она относится, и т. п. (см. примеры фо-

тоснимков, приведенных ниже). Ведущий может сам сделать или отыскать такие снимки, а может поручить участникам в качестве домашнего задания найти их в цветных журналах и собственных фотоархивах.



Участников просят в течение 6-8 мин дать как можно больше вариантов ответов на следующие вопросы, касающиеся каждого из снимков.

1. Что изображено на снимке?
2. Какую идею хотел выразить фотограф с помощью этого снимка?
3. Как можно было бы озаглавить данный снимок, если бы он выставлялся на конкурс художественной фотографии?



Потом представители каждой из подгрупп демонстрируют фотографии, с которыми они работали, и предлагают свои варианты ответов на вопросы об этих снимках.

*Психологический смысл упражнения.*

Обучение восприятию в новых, неожиданных ракурсах материалов, оставляющих простор для воображения, допускающих неоднозначную трактовку. Тренировка умения генерировать идеи о способах этой, трактовки, искать неожиданные ассоциации.

*Обсуждение.*

Какие варианты трактовки снимков запомнились наиболее ярко, показались самыми интересными и творческими? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение? Что за психологические качества важнее всего, чтобы продуктивно действовать в подобных ситуациях?

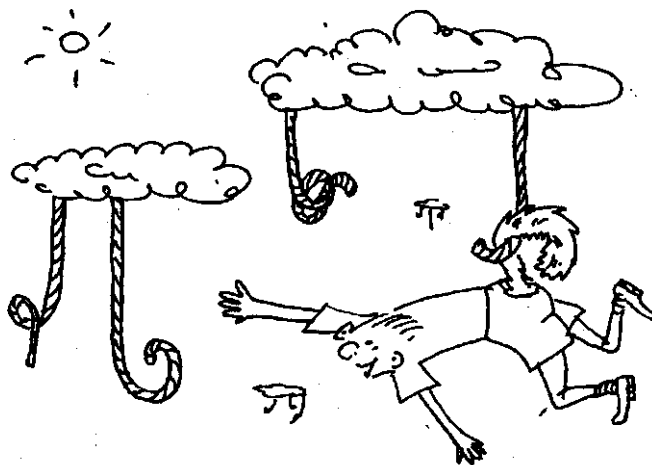
## Упражнение «Невероятная ситуация»

*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. Упражнение выполняется в подгруппах по 3-5 человек, время работы дается из расчета 5-6 мин на одну ситуацию. Вот несколько примеров невероятных ситуаций для этого упражнения.

- Увеличится в 5 раз сила тяжести на Земле.
- Все объемные геометрические фигуры превратятся в плоские.
- У всех людей внезапно вырастут хвосты.
- Исчезнут окончания во всех словах русского языка.
- 4- Доллар подорожает в 100 раз по сравнению со всеми другими валютами.
- С облаков начнут свисать тросы до самой Земли.
- 4- Из жизни людей сразу и полностью исчезнет спорт.
- 4- Коэффициенты трения у всех веществ на Земле уменьшатся в 20 раз.
- 4- Все металлы превратятся в золото.
- 4- 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 выбывает 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 оказались наиболее оригинальными.



*Психологический смысл упражнения.*

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

*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?

## Упражнение «Что? Откуда? Как?»

*Описание упражнения.*

Участникам, сидящим в кругу, демонстрируется какой-либо необычный предмет, назначение которого не вполне понятно<sup>1</sup> (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.

*Психологический 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 «Усовершенствование игрушки»

*Описание упражнения.*

Участникам демонстрируется мягкая игрушка и дается задание: предложить как можно больше принципиально осуществимых способов ее усовершенствования — что можно сделать, чтобы детям стало интереснее с ней играть? Упражнение выполняется в подгруппах по 4-5 человек, время работы 8-10 мин. Потом представители каждой из подгрупп поочередно излагают свои идеи.

*Психологический смысл упражнения.*

Тренировка умения генерировать идеи в условиях командной работы.

*Обсуждение.*

Что, с точки зрения участников, способствовало появлению новых идей при выполнении этого упражнения, а что препятствовало?

<sup>1</sup> Самый простой способ добыть реквизит для этого упражнения — брать не предметы целиком (их назначение, как правило, понять легко), а обломки чего-либо — такие, чтобы по ним сложно было догадаться, откуда они взялись.

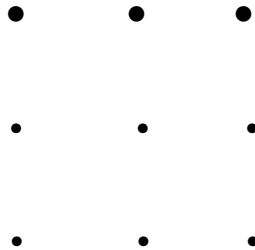
Какие идеи представляются наиболее творческими? Как можно классифицировать высказанные идеи, к каким смысловым категориям они относятся? Каким жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение?

## Упражнение «Логические задачи»

*Описание упражнения.*

Участникам предлагается решить несколько логических задач<sup>1</sup>, например таких.

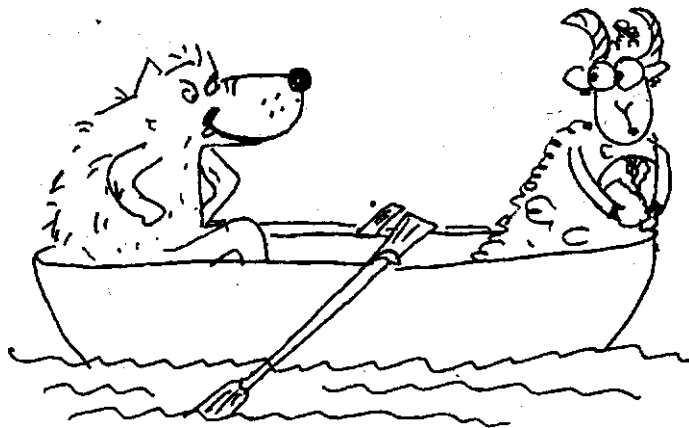
- Сложить четыре равносторонних треугольника из шести спичек.
- Соединить девять точек четырьмя прямыми линиями, не отрывая карандаш от бумаги.



- Имеются четыре фрагмента цепочки, каждый состоит из трех замкнутых колец. Разомкнуть одно кольцо стоит 10 руб., сомкнуть — 20. Нужно последовательно соединить все четыре фрагмента цепочки в один круг, потратив на это 90 руб.

Один из способов выполнения этого упражнения приведен в конце книги.

- Крестьянину нужно переправить на лодке через реку волка, козу и капусту. В лодку одновременно с ним помещается только что-то одно из перечисленного. Нельзя оставлять на берегу без присмотра волка с козой или козу с капустой либо отправлять лодку в «самостоятельное плавание» без крестьянина на борту. Как организовать перевозку, чтобы все остались целы?



Первые 1-2 задачи участникам предлагается решить индивидуально, потом организуется работа в командах по 3-4 человека. Участников просят не просто решать-задачи, но при этом еще и наблюдать за тем, как это происходит: во-первых, обращать внимание на то, как им самим приходят идеи; во-вторых, на то, как складывается командная работа.

*Психологический смысл упражнения.*

Общее между предлагаемыми задачами состоит в том, что для их решения нужно выйти за пределы непосредственно данной, очевидной на первый взгляд ситуации, отказаться от поиска решения в направлении, приходящем в голову при поверхностном рассмотрении ситуации. Упражнение позволяет тренироваться в решении задач такого рода и создает условия для наблюдения и самонаблюдения за тем, как это происходит.

*Обсуждение.*

Участников просят поделиться результатами своих наблюдений и самонаблюдений: что удалось заметить относительно того, как возникали идеи у них самих и как складывалось командное взаимодей-

ствие? Возникали ли в сознании какие-либо связанные с задачей ограничения, которые препятствовали бы ее решению? А что способствовало нахождению этого решения?

## Упражнение «Способы действия»

*Описание упражнения.*

Участникам предлагается придумать как можно больше способов действия, позволяющих разрешить какую-либо нетривиальную ситуацию, например:

- выпить из бутылки, не открывая ее;
- красиво и оригинально упаковать подарок, имея только газетную бумагу и скотч;
- перевезти пассажирку на велосипеде, не оборудованном специальными приспособлениями для этого;
- налить бензин из бочки с узкой горловиной, не наклоняя ее и не проделывая в ней отверстие;
- достать со стремянки до лампочки, до которой не дотянуться 20 см;
- заделать дырку в лодке с использованием подручных средств (размер дырки 2х2 см, специальных склеивающих материалов под рукой нет);
- открыть консервную банку, не имея консервного ножа (более сложный вариант: пользуясь только теми предметами, которые имеются в аудитории).

Более динамично упражнение проходит, когда выполняется в подгруппах по 3-4 человека, хотя возможна и индивидуальная работа. Что касается выбора ситуаций, которые станут предметом работы, — упражнение получается интереснее\* если сначала ведущий озвучивает 5-6 различных вариантов, а потом участники сами выбирают из них 2-3, с которыми хотели бы работать.

**Психологический смысл упражнения.**

Тренировка основных качеств творческого мышления (беглость, гибкость, оригинальность) в ситуациях поиска выхода из необычных ситуаций.

**Обсуждение.**

Сначала представители каждой из подгрупп кратко рассказывают о том, какие способы действий они предлагают, а потом обсуждают два вопроса:

- 1) что, с их точки зрения, облегчало появление этих идей, а что затрудняло;
- 2) каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение.

## Упражнение «Ватрушка»

**Описание упражнения.**

«Наверное, вы видели санки-"ватрушку". Это надувная камера от колеса грузовой машины, на которую надет прочный чехол и приделаны ручки (см. фото ниже). Человек садится на эту камеру, хватается за ручки и съезжает со снежных горок. Представьте себе, что вы залезли с такой "ватрушкой" на горку, намереваясь съехать оттуда,, но вдруг, уже будучи наверху, увидели, что горка слишком крутая и покрытая кочками. Ехать с нее страшновато, можно упасть и больно; но ушибиться. Как вы думаете, какое решение вы примете — все-таки поехать, несмотря на боязнь, или отказаться?»

Дальнейшие инструкции различаются:

- 1) для тех, кто откажется: «Что ж, вы благоразумны. А теперь придумайте, пожалуйста, как можно больше способов скатить эту "ватрушку" другу, оставшемуся внизу, так, чтобы она не опрокинулась и не улетела со склона в сторону».
- 2) для тех, кто поедет: «Молодцы, вы смелые люди! Тем не менее горка действительно крутая и опасная, а шею свернуть никому не хочется. Придумайте как можно больше способов съехать с горки \

на этой "ватрушке" таким образом, чтобы у вас была возможность притормаживать, контролируя скорость».



**Психологический смысл упражнения.**

Помимо моделирования ситуации для генерирования идей, упражнение позволяет выйти на обсуждение проблемы отношения к риску: готовы ли участники оказываться в ситуациях неопределенности, потенциально чреватых неприятными последствиями, с чем связана эта их готовность или неготовность.

**Обсуждение.**

Сначала участников просят поделиться тем, какие именно способы скатывания «ватрушки»/скатывания на «ватрушке» они придумали, а также соображениями насчет того, что их побудило принять решение, будут они съезжать или нет. «Чем именно вы руководствовались, приняв такое решение? Рассуждаете ли вы сходным образом в реальных жизненных ситуациях, потенциально связанных с риском? И к каким последствиям это обычно приводит?» Потом идеи обсуждаются с точки зрения того, как в них проявилась качества творческого мышления участников.

**Пример.**

Вот некоторые варианты спуска, предложенные при выполнении этого упражнения студентами II курса (кстати, почти все они решили спускаться, отказалась лишь одна девушка).

- Сесть лицом вперед, тормозить пятками.



- Лечь животом на «ватрушку», тормозить ладонями и ступнями,
- f Дать «ватрушке» ехать своим путем, но максимально сгруппироваться, чтобы избежать травмы в случае опрокидывания.
- Для усиления сцепления со снегом увеличить вес: позвать снизу друга и сесть на «ватрушку» вдвоем.
- Сделать из куртки или шарфа «руль», привязав их к ручкам.
- Встать на «ватрушку» на колени, ступни ног опустить сзади на снег и пользоваться ими в качестве руля и тормоза.
- Снять куртку и засунуть ее под «ватрушку» — скольжение станет хуже, скорость уменьшится.
- Частично сдуть камеру, тогда скольжение станет хуже и агрегат поедет медленнее.
- Перевернуть «ватрушку»: тогда она будет скользить не так хорошо, и соответственно скорость спуска станет меньше.
- «- Поехать на «пятой точке», положив на «ватрушку» только голову.

## Упражнение «Кругом вода»

### *Описание упражнения.*

Участникам, объединенным в команды по 3-4 человека, дается инструкция: «Считается, что вода может прекрасно передавать информацию. Например, в гомеопатии широко используются лекарственные вещества, разведенные водой чрезвычайно сильно, в сотни тысяч раз: считается, что при этом действует уже не само лекарство, а информация о его, составе и структуре, "запечатленная" в воде и переданная с ее помощью. Не будем вдаваться в дискуссию, так ли эга на самом деле... Попробуйте предложить как можно больше способов, передачи через воду информации в виде битов/байтов, так чтобы е> смог использовать компьютер. Ваши решения должны не противоре- чить законам физики/химии и быть принципиально реализуемыми! с технической точки зрения». На работу выделяется 8 мин. Потом участникам дается дополнительная инструкция: классифицировать свои идеи на основе того, какие именно свойства воды в них задействованы (свето/тепло/электропроводность, механическая упругость способность менять агрегатное состояние под действием температуры/давления и т. д.). На эту часть работы отводится еще 5 мин.

### *Психологический смысл упражнения.*

Упражнение учит генерировать и классифицировать идеи с опорой на знание свойств объектов, а также выступает хорошей иллюстр

рацией понятий «беглость», «гибкость» и «оригинальность» как качеств творческого мышления.

*Обсуждение.*

Сначала каждая из подгрупп поочередно выступает с представлением своих идей и поясняет, на каких свойствах воды основана каждая из них. Потом ведущий комментирует, что количество порожденных идей характеризует **беглость** творческого мышления участников, разнообразие задействованных при этом свойств воды — **гибкость**, а редкость встречаемости каждого из вариантов ответов — **оригинальность**. Участникам предлагается поразмышлять и высказать идеи, для чего и в каких ситуациях нужно каждое из этих качеств.

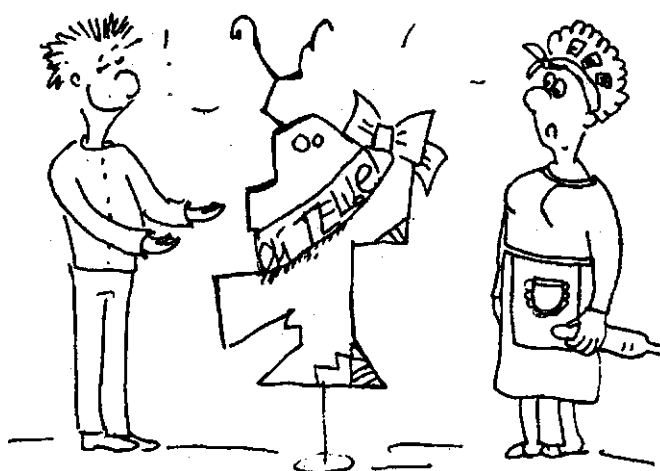
*Цитата дня*

*Задача мышления — прийти не столько\* к- правильному, сколько к эффективному решению,. Эффективность — конечном счете подразумевают и, ее правильность, но между этими двумя понятиями существует одна немаловажное отличие. Быть бы все правым — значит не сказать себе ни разу что-либо. Быть эффективным — значит сказать наконец правым только на самом последнем этапе.*

*Торрер Э.*

### 3. Творческое мышление (часть 2)

На этом занятии продолжается тренировка основных качеств творческого мышления. Акцент при обсуждении упражнений следует сделать на том, в каких именно жизненных ситуациях и для чего нужны соответствующие качества, дать участникам возможность провести как можно больше параллелей между тренингом и обычной жизнью.



#### Упражнение «Ассоциации»

*Описание упражнения.*

Участникам демонстрируют два предмета и просят выстроить ассоциативную цепочку между ними — подобрать такие слова, которые были бы попарно логически связаны между собой, а все вместе связывали бы эти предметы (см. пример, приведенный после данного упражнения).

Когда принцип построения ассоциативных цепочек участниками освоен, им приводятся два понятия и демонстрируется какой-либо предмет. Сначала их просят построить ассоциативные цепочки, связывающие каждое из этих понятий с продемонстрированным пред-

мегом, а потом еще одну, связывающую эти понятия между собой напрямую. Таким образом, выстраивается своего рода «ассоциативный треугольник», в котором все связано со всем.

Упражнение обычно выполняется в подгруппах по 3-4 человека, хотя возможна и индивидуальная работа. Время работы: 4-5 мин на каждое задание. Потом участники озвучивают получившиеся у них ассоциативные цепочки.

***Психологический смысл упражнения.***

Тренировка ассоциативного мышления, поиск неожиданных взаимосвязей предметов, явлений, понятий.

***Обсуждение.***

Какие из выдвинутых ассоциаций запомнились, показались наиболее яркими, необычными, интересными? Были ли сложности при выполнении упражнения; если да, то с чем они связаны? В каких жизненных ситуациях важно уметь находить ассоциации между различными словами, предметами, явлениями? Как еще можно развивать это умение, кроме построения ассоциативных цепочек?

***Пример.***

1. Допустим, продемонстрированы калькулятор и спичечный коробок. Ассоциативная цепочка может выглядеть, например, так: «калькулятор — электричество — замыкание — пожар — спички», или так: «калькулятор — микроэлектроника — полупроводник — физика — химия — окисление — горение — спички».
2. Допустим, названы имеющие непосредственное отношение к содержанию тренинга понятия «творчество» и «общение», а в качестве предмета продемонстрирована банка из-под пепси. Ассоциативные цепочки могут выглядеть, например, так: «Творчество — активность — кофеин — тонизирующий напиток — пепси»; «Общение — досуг — застолье — пепси»; «Творчество — театр — труппа — коллектив — общение».

## Упражнение «Мячик»

***Описание упражнения.***

Игра выглядит следующим образом: участники стоят в кругу и перекидывают друг другу мячик. Тот, кто его кидает, говорит какое-либо слово или задает вопрос, а тот, кому адресован мячик, отвечает на него в соответствии с заданными ведущим правилами. После этого мяч перекидывается другому участнику и т. д., пока не побывает

в руках у каждого. Конкретные варианты игры могут выглядеть по-разному, например так:

- 4- кидающий мячик называет любой предмет, а тот, кто ловит, должен быстро назвать три возможных способа использования этого предмета;
- бросающий мяч говорит название какого-либо места, а поймавший — три предмета, которые бы он взял с собой, отправившись в это место;
- 4- тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: «вода», «воздух», «земля». Поймавший мяч должен сказать соответственно название какой-либо рыбы, птицы или наземного животного;
- 4- бросающий мяч называет цвет, а ловящий — три объекта этого цвета;
- 4- тот, кто кидает мяч, называет любой праздник (как реальный, так и вымышленный), а тот, кто ловит, — трех человек, которых он бы пригласил на такой праздник.

*Психологический смысл упражнения.*

Тренировка беглости мышления, отработка умения оперативно реагировать на неожиданные вопросы (это одно из частных проявлений более общего умения быстро ориентироваться в ситуациях неопределенности). Упражнение служит неплохой разминкой, может повторяться в различных вариантах на нескольких занятиях.

*Обсуждение.*

Участников просят поделиться возникавшими в процессе выполнения упражнения эмоциями и чувствами, а также привести примеры жизненных ситуаций, в которых требуется умение быстро реагировать на неожиданные вопросы, не только воспроизводя имеющиеся знания, но и выдвигая новые идеи. \*

## Упражнение «Причины и следствия»

*Описание упражнения.*

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

- 1) причин, которые могли привести к возникновению этой ситуации;
- 2) следствий, которые могут возникнуть после нее.



Желательно, чтобы все подгруппы работали над одной и той же ситуацией. На выдвижение идей отводится 10-12 мин. Потом происходит представление выдвинутых идей: представители каждой из подгрупп поочередно получают слово для того, чтобы озвучить одну

из своих идей, потом слово передается следующей подгруппе, которая озвучивает еще одну идею, 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 последней. Сначала обсуждаются причины, потом следствия.

*Психологический смысл упражнения.*

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

*Обсуждение.*

Как распределились роли участников при выдвижении идей, кто занял активную позицию, а кто предпочел оставаться пассивным? С чем это связано и насколько характерны для участников такие же позиции в других жизненных ситуациях? Насколько проявилась гибкость мышления при выдвижении идей, относятся ли они к качественно разным смысловым категориям или выдвинутые причины и следствия — принципиально одного плана? Каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру? Какие умения развиваются в ней и где они востребованы?

## Упражнение «Мерчандайзер»

*Описание упражнения.*

«Есть такая работа — мерчандайзер (англ. *merchandise* — товары), эти работники отвечают за размещение товаров в торговом пространстве. Студенты так часто подрабатывают. Иногда они работают в крупных супермаркетах, но чаще им приходится обслуживать сразу несколько мелких торговых точек и смотреть, как там размещены товары производителя, на которого они работают. Представьте себе, что вы мерчандайзеры. Вам нужно за один день успеть посетить 15 торговых точек, расположенных в разных местах. Транспорта между ними нет, придется везде ходить пешком. Попробуйте спланировать свой маршрут таким образом, чтобы, посетив все 15 точек, в общей сложности пройти как можно меньшее расстояние и, как следствие, быстрее справиться с работой. Схема расположения торговых точек представлена на рисунке. Чтобы упростить задание, будем считать, что между любыми двумя из них можно пройти по кратчайшему пути, напрямую».



Упражнение выполняется в небольших подгруппах (2-3 человека), время работы 8-10 мин. Потом каждая подгруппа рисует выбранную траекторию и с помощью линейки измеряет ее длину. Побеждают те, чей путь оказался короче.

**Психологический смысл упражнения.**

Задачи на нахождение кратчайшего пути, связывающего несколько точек, имеют строгое математическое решение, но при 15 точках найти его за отведенное время участникам не удастся, для этого понадобился бы мощный компьютер с соответствующей программой. Поэтому задача превращается для них в ситуацию с высокой степенью неопределенности, вынуждает действовать методом «прикидки». Упражнение дает возможность потренироваться находить решения в таких условиях, а также обсудить, чем обычно руководствуются люди при их поиске.

**Обсуждение.**

Удалось ли выработать какую-то осмысленную стратегию решения этой задачи или путь прокладывался просто на глазок? Наверняка вы и в жизни сталкивались с похожими ситуациями: нужно попасть за один день сразу в несколько мест, выбрав путь движения, который позволит сделать это быстрее... Как вы решали такие проблемы, чем при этом руководствовались, какой способ считаете са-



мым эффективным? Какие еще жизненные ситуации похожи на описанную, решаются сходным образом?

## Упражнение «Пары слов»

### *Описание упражнения.*

Каждый участник придумывает два слова, не имеющих прямой логической связи между собой, и озвучивает их. Сосед, сидящий справа, формулирует логически верное предложение, связывающее эти два слова. Допустим, названы слова «кружка» и «лопата». Связывающее их предложение может выглядеть, например, так: «Кладовщик взял лопату и начал раскапывать курган, но нашел там только разбитую кружку».

### *Психологический смысл упражнения.*

Интеллектуальная разминка, тренировка умения объединять внешне малосвязанные вещи, искать неожиданные аналогии.

### *Обсуждение.*

Какие варианты запомнились, показались наиболее интересными?

## Упражнение «Мнемотехника»

### *Описание упражнения.*

Участникам предлагается попрактиковаться в освоении одного из мнемотехнических приемов (способов облегчения запоминания информации) — так называемого «метода мест». Его суть состоит в следующем: когда человеку нужно запомнить набор слов, он представляет себе, что движется по какой-либо хорошо знакомой дороге. Каждое слово он представляет в виде образа, который размещает в той части пути, на которой в данный момент мысленно находится (см. пример). Чем более яркие и необычные образы представляются, тем эффективнее работает этот прием. Потом, когда нужно вспомнить слова, человек вновь мысленно проходит по этому пути и «собирает» размещенные на нем образы.

Упражнение выполняется индивидуально. Сначала ведущий разъясняет суть «метода мест» и демонстрирует, как им пользоваться: просит участников называть любые приходящие им в голову слова и сам запоминает их с помощью данного приема, проговаривая вслух, по какому пути он мысленно движется (это должен быть знакомый всем участникам путь, например от ближайшей остановки транспорта до места прохождения тренинга) и какие ассоциации у него

возникают. Потом участникам предлагается выбрать, движение по какой хорошо знакомой для себя дороге они будут представлять. Ведущий медленно зачитывает 12-15 слов, делая между ними паузы по 5 с, а участники практикуются в их запоминании с помощью «метода мест». Потом несколько участников, по желанию, рассказывают о своем мысленном пути и о том, как удалось разместить на нем образы, связанные с этими словами.

**Психологический смысл упражнения.**

Этот мнемотехнический прием направлен главным образом не на улучшение запоминания (он слишком сложный и интеллектуально емкий для того, чтобы широко использовать его в таком качестве, да и записная книжка в качестве «протеза памяти» все равно эффективнее), а на развитие воображения и совершенствование умения находить ассоциации между новым и уже известным.

**Обсуждение.**

Для чего, с точки зрения участников, предназначен такой прием, где и когда его целесообразно использовать?

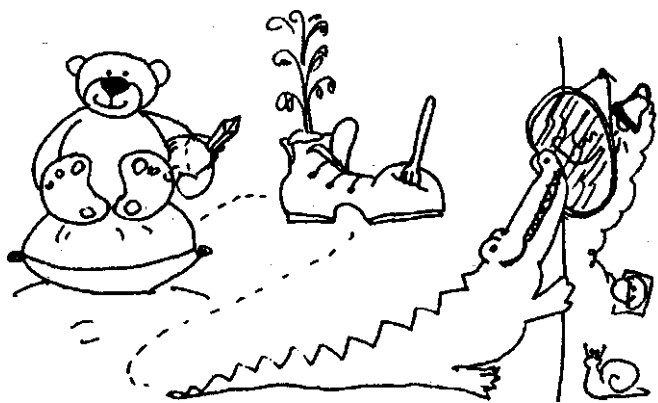
**Пример.**

Допустим, для запоминания названы такие слова:

- \*> подушка;
- ф медвежонок;
- <• кошелек;
- кристалл;
- 4-извержение;
- <• вилка;
- ботинок;
- вентилятор;
- <• крокодил;
- зеркало;
- розетка;
- организм.

Вот как может выглядеть их запоминание с помощью метода мест: «Я представляю себе, как выхожу из метро со станции "Гостинный двор" на Невский и иду налево, в сторону Казанского собора. Нижу, что у главного входа в "Гостинный" выступают бродячие артисты: на *подушке* танцует *медвежонок*, вокруг бегают цыганский мальчик с *кошельком* в руках, собирая деньги со зрителей. Рядом сидит цыганка, задумчиво глядящая в магический *кристалл* и предлага-

ющая погадать. Иду дальше и вижу, что на углу Невского и Думской улицы прорвало трубу, вода хлещет из-под тротуара как настоящее *извержение* и стекает в подземный переход, откуда выбегают испуганные барышни... Смотрю на башню Государственной думы — на ней сверху какая-то конструкция, как будто в башню воткнули *вилку*. Вспоминаю, что это мачта, которая в XIX в. использовалась как оптический телеграф... Прохожу мимо башни, смотрю направо — поперек Невского висит реклама-«растяжка», на которой нарисован огромный *ботинок*. Слева вход в ювелирный магазин. Заглядываю туда — внутри работает *вентилятор*. Глянул наверх — на козырьке над входом сидит золотая сова... и вдруг к ней откуда-то сзади подкрадывается *крокодил*. Присмотрелся внимательнее — там укреплено выпуклое *зеркало*, в котором всего-навсего отразилась с увеличением электрическая *розетка*, которую я и принял за крокодилий нос. Иду дальше... вижу Казанский собор, а справа от него, за красивой чугунной решеткой, начинается территория Педагогического университета. Он прижился в центре Питера, как гигантский *организм*, занявший всю территорию от Казанской улицы до реки Мойки».



### Упражнение «Классификации»

#### *Описание упражнения.*

Участникам, объединенным в подгруппы по 3-4 человека, дается перечень из 6-8 предметов и предлагается придумать как можно больше различных оснований, по которым возможно классифицировать эти предметы. Задача не в том, чтобы найти наиболее обосно-

ванный критерий их классификации (как в заданиях, входящих в тесты интеллекта), а в том, чтобы предложить как можно более разнообразные и необычные, но логически непротиворечивые критерии для этого.

Перечни предметов могут быть, например, такими.

Список 1	Список 2	Список 3
Табуретка	Лампочка	Перстень
Трамвай	Огурец	Морковь
Желудь	Кепка	Указка
Мел	Труба	Молния
Мотоцикл	Сыр	Корень
Абрикос	Весло	Календарь
Стакан	Носки	Блюдо
Улей	Медаль	Песок

*Психологический смысл упражнения.* x

Тренировка умения выделять оригинальные, неочевидные критерии, которые позволяют найти сходство между на первый взгляд различными предметами. Это важно для решения проблем по аналогиям — одного из распространенных способов порождения креативных идей.

*Обсуждение.*

Какие из предложенных критериев для классификации представляются самыми оригинальными, необычными? В каких жизненных ситуациях важно умение находить неочевидные признаки сходства между различными предметами и явлениями?

## Упражнение «Необычный звук»

*Описание упражнения.*

Ведущий или участники, выразившие желание взять на себя такую функцию, издают какие-либо необычные звуки, не показывая окружающим, каким способом они это делают. Производить звуки можно, например, путем трения различных предметов друг о друга. Задача других участников — выдвинуть как можно больше идей о том, в каких реальных жизненных ситуациях могут возникать подоб-

ные звуки, о чем свидетельствовать, а также предположить, каким способом они издаются в данный момент.

**Психологический смысл упражнения.**

Выдвижение идей о различных вариантах трактовки неоднозначного, малоструктурированного материала.

**Обсуждение.**

Достаточно короткого обмена впечатлениями.

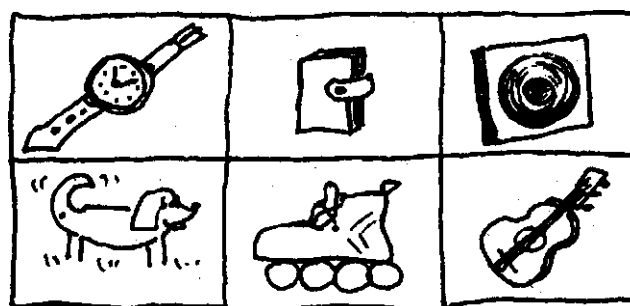
## Упражнение «Кроссенс»

**Описание упражнения.**

Кроссенс — интеллектуальная игра, в которой участникам дается несколько слов или изображений (обычно 6 или 9, размещенные в таблице 3 x 2 или 3 x 3 соответственно) и нужно придумать, как можно объединить любые два соседние.

Например, для работы можно предложить такой набор:

1. Часы	2. Ежедневник	3. Компакт-диск
6. Собака	5. Ролики	4. Гитара



Вариант решения этого кроссенса можно найти в конце книги.

Упражнение выполняется в микрогруппах по 2-3 человека или индивидуально, время работы 10-12 мин. Потом участники делятся предложенными решениями.

Когда принцип данной игры понят, участникам предлагается придумать и нарисовать собственный кроссенс (10-15 мин), который потом дается для решения другой подгруппе. Важный момент: при придумывании кроссенса недостаточно только изобразить любые

предметы, после чего предложить другим участникам подумать, как они могут быть связаны; обязательно нужно иметь собственный вариант решения. Потом участники озвучивают варианты решений: тот, который удалось найти решающим каждый кроссенс, и тот, который подразумевался его создателями.

***Психологический смысл упражнения.***

Отработка умения находить «общее в различном», объединять внешне несходные предметы, находить аналогии между ними. Демонстрация возможности существования разных взглядов на решения одних и тех же творческих задач и невозможности вынести однозначные суждения об их «правильности» или «неправильности».

***Обсуждение.***

Насколько совпали варианты решений, предложенных создателями кроссенсов (или при решении приведенного автором книги примера выше) с теми, которые удалось найти участникам, решавшим кроссенсы? Если это разные варианты, то можем ли мы судить, какие из них являются верными, а какие — нет? По каким критериям можно оценивать верность/корректность/применимость разных вариантов решения креативных задач?

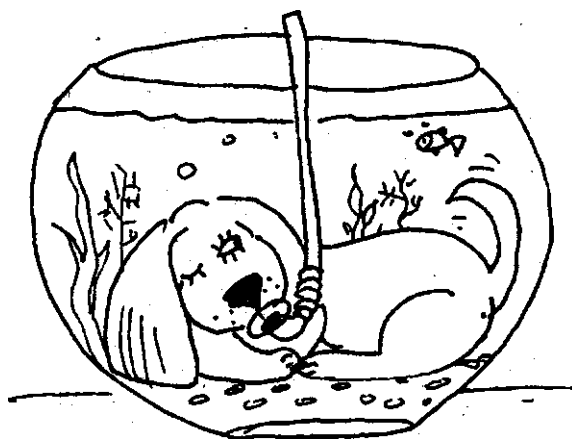
***Цитата дня***

*Участники., ка^рыедумали над каждой итмвшт1Кой 30 секунд,, ат'йлекались на некагапее время, а петгам думали еще 30 секунд,, рааати, эффективнее, чем те, кт\г думал, 60 секунд подряд. Бо время, переры&a, они, успе&aи^a&Шть нжродукт\ивные гипотезы, и начинали, реиштБ^адачу^анава, на свежую, иыо&у.*

<Ащенк'М.

## 4. Необычное в обычном

Занятие включает ряд упражнений, призванных научить участников смотреть на привычные вещи в новых, необычных ракурсах, замечать оригинальное в обыденном. Они иллюстрируют один из ключевых принципов творческого мировоззрения: «Любая частная точка зрения на что бы то ни было — это лишь одна из возможных точек зрения». С одной стороны, при выполнении этих упражнений продолжают тренироваться качества творческого мышления, с другой — активизируются личностные качества, способствующие творчеству (открытость к новому опыту).



### Упражнение «Земля круглая»

**Описание упражнения.**

«Все знают, что Земля круглая. Но какой конкретно смысл можно вложить в эти слова? Как показывают психологические исследования, многие дети понимают эти слова совсем не так, как ожидают от них взрослые. Например, они считают, что Земля — это плоский круг, который плавает в море или свободно парит в космосе. При этом на вопрос, какую форму имеет Земля, они вполне обоснованно отвечают "круглая!", и этот ответ не противоречит их представлениям об устройстве мира. Придумайте как можно больше других вариантов, как можно ошибочно, но с точки зрения логики непротиворечиво»

представить себе "круглость" Земли». Упражнение выполняется в подгруппах по 3-5 человек, время работы 6-8 мин.

**Психологический смысл упражнения.**

Помимо отработки умения генерировать идеи, упражнение позволяет продемонстрировать возможность неоднозначных трактовок и, как следствие, возникновения ошибок даже при понимании «прописных истин», кажущихся очевидными.

**Обсуждение.**

Участникам предлагается сначала поделиться своими примерами того, как можно представить себе «круглую Землю», после чего предложить варианты других расхожих фраз и убеждений, которые можно истолковать логически непротиворечиво, но при этом неверно. Потом предлагается порассуждать о том, насколько уместно проявление креативности при трактовке подобных утверждений, ведь оригинальные варианты их понимания чаще всего оказываются ошибочными. Когда шаблонное мышление оправдывает себя, приводит к верным решениям, а когда, наоборот, ограничивает наши познавательные возможности?

## Упражнение «Иностранец»

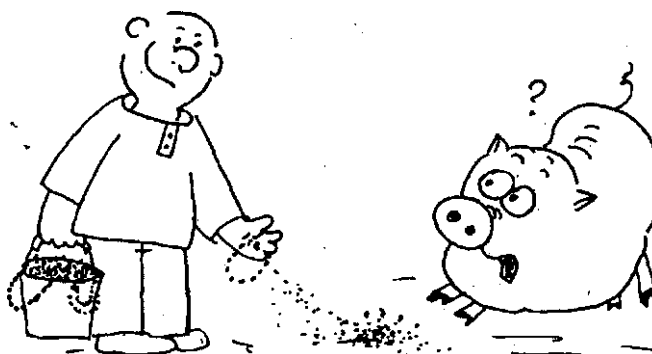
**Описание упражнения.**

«Представьте себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык и поэтому не в состоянии понять иносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав "Не вешай нос", представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав такие фразы:

- > себе на уме;
- ☐ комар носа не подточит;
- > сам черт не брат;
- ☐ прошел огонь, воду и медные трубы;
- < • не подмажешь — не поедешь;
- ☐ у семерых нянек дитя без глазу;
- < • яйца курицу не учат;
- ☐ зимой снега не выпросишь;
- ☐ дом был полной чашей;



- на воре и шапка горит;
- > метать бисер перед свиньями».



Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, каждая подгруппа выбирает себе по три фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки.

**Психологический смысл упражнения.**

Упражнение учит рассматривать в новых, необычных ракурсах то, что кажется понятным, привычным и банальным, вставая на позицию «наивного слушателя», не имеющего сформированного представления о том, что он воспринимает.

**Обсуждение.**

«Вот видите, как своеобразно можно воспринять понятные и привычные фразы, всего лишь мысленно встав на позицию человека, не знающего заранее их смысла! Поделитесь, пожалуйста, примерами ситуаций из вашей жизни, когда отказ от "заранее известного" понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе, решить связанные с ней проблемы».

## Упражнение «Странные отгадки»

**Описание упражнения.**

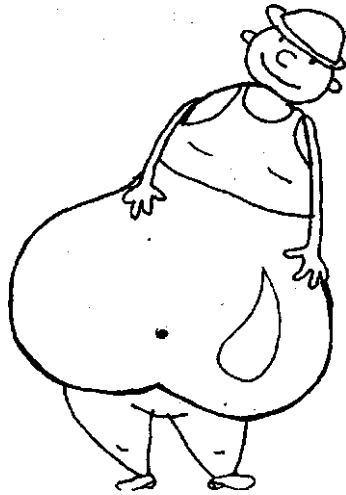
Участникам предлагается несколько загадок и дается задание придумать как можно больше вариантов ответов на них, которые не совпадали бы с традиционными отгадками, однако не противоречили условиям загадки, логике и здравому смыслу. Так, например, «сто одежек и все без застежек» - <sup>1</sup> это не только качан капусты, но еще

#### 4. Необычное в обычном ШХ

и луковица, «развал» джемперов в секонд-хэнде, матрешка, провод с многослойной изоляцией, шаманская куколка (делается из накрученных друг на друга тряпок), кокон шелкопряда и т. д.

Примеры загадок.

- ☉ Сам худ, а голова с пуд.
  - <• Небывалой красоты в небе выросли цветы.
  - ☉ Ой, не трогайте меня, обожгу и без огня.
  - ☉ Без окон, без дверей — полна горница людей.
- Сидит девица в темнице, а коса на улице.
- ☉ Два кольца, два конца, посредине гвоздик.
  - ☉ Висит груша — нельзя скушать.



Еще раз поясним, что задача участников — не отыскать или вспомнить правильные, традиционные отгадки, а предложить как можно больше необычных, но логически непротиворечивых вариантов отгадок.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, они выбирают для работы по три загадки из предложенных (при желании они могут добавить и собственные) и в течение 10 мин придумывают как можно больше вариантов «странных отгадок» к каждой из них. Потом эти варианты зачитываются вслух. Упражнение довольно сложное, придумывание по 4-5 относящихся к разным смысло-

вым категориям вариантов ответа на каждую из загадок следует считать весьма хорошим результатом.

**Психологический смысл упражнения.**

Обучение поиску необычных ракурсов рассмотрения информации, поиску оригинальных, на первый взгляд странных, но тем не менее вполне допустимых ее трактовок.

**Обсуждение.**

Какиелшсли, идеи, воспоминания, ассоциации помогли придумать «странные отгадки»? Какие из предложенных вариантов, с точки зрения участников, наиболее интересны и чем? Что за умения развиваются в этом упражнении, в каких жизненных ситуациях они нужны?

## Упражнение «Необычные ситуации»

**Описание упражнения.**

Участникам предлагается несколько описаний странных, но тем не менее, совершенно реальных, взятых из жизненного опыта ситуаций. Примеры таких ситуаций может привести как ведущий, так и сами участники. Участники выдвигают идеи, объясняющие, как могла возникнуть такая ситуация. Идеи должны быть правдоподобными, могущими иметь место в реальности; откровенно фантастичные варианты не принимаются. Упражнение выполняется в командах по 4-5 человек, время для обсуждения — 5 мин на ситуацию. Потом; представители от каждой из команд рассказывают о выдвинутых идеях.

**Примеры ситуаций.**

- «Мы гуляли по лесу, и на опушке наше внимание привлекло одно молодое дерево. Прямо на его верхушку была нацеплена алюминиевая банка из-под пива. Как ее туда надели? Высота дерева метров пять, но оно явно слишком тонкое, особенно у верхушки, чтобы выдержать вес залезающего на него человека...»
- 4- «Возвращались с дачи в Питер по Мурманскому шоссе и видели весьма странную дорожную аварию. У обочины стоит помятая легковая машина, а на крыше у нее стоит еще одна машина, колеса<sup>\*</sup> в воздух свисают. Вокруг суетятся гаишники. Поблизости только ровное шоссе, нет ни перекрестков, ни резких поворотов, ни каких-либо препятствий на дороге. Как же могла произойти такая авария?..»
- «Вернувшись с загородного пикника, мы стали рассматривать еду там фотографии. И вдруг обнаруживаем на одной из **Н**

что-то загадочное. В небе, на фоне закатного неба, явственно виден темный диск, напоминающий по форме "летающую тарелку". Что же это такое?.. Неужели марсиане к нам пожаловали? Самое странное, что когда делался снимок, ничего подобного мы в небе не наблюдали, это появилось только на фотографии».

*Психологический смысл упражнения.*

Помимо умения генерировать идеи, просто и понятно объясняющие необычные на первый взгляд ситуации, упражнение учит замечать такие ситуации: смотреть на окружающую действительность «открытыми глазами», обращать внимание на необычное.

*Обсуждение.*

Какие варианты объяснений представляются наиболее творческими, с чем это связано? А какие варианты наиболее правдоподобны? Совпадает ли одно с другим? Вряд ли. В каких жизненных ситуациях важнее обращать внимание на оригинальное, необычное, а в каких — на более простое и очевидное?

## Упражнение «Трактовки»

*Описание упражнения.*

Участникам, объединенным в команды по 4-5 человек, предлагается небольшое описание какой-либо допускающей возможность неоднозначной трактовки ситуации межличностного взаимодействия,

конфликта или происшествия, после чего их просят описать эту ситуацию глазами различных персонажей, например таких:

- 1) каждого из непосредственно задействованных в ней героев;
- 2) случайного наблюдателя, оказавшегося поблизости;
- 3) газетного репортера.

В зависимости от того, что за ситуация приведена в качестве примера, перечень этих персонажей может расширяться (так, могут быть добавлены роли учителя, священника, сотрудника правоохранительных органов и т. п.).

Примеры ситуаций для выполнения этого упражнения.

- Подросток, желая произвести впечатление на одноклассницу, закурил на перемене прямо в классе. Та, увидев это, дала ему подзатыльник. Он от неожиданности уронил непотушенную сигарету и не обратил внимания на это. В результате возник пожар, выпело классное помещение. Опишите ситуацию с позиции ученика, его родителя, одноклассницы, учителя, пожарного инспектора, случайно оказавшегося в это время в классе другого ученика, директора школы.
- Прыгун с шестом, преодолевая планку, отталкивает шест назад. Высота преодолена успешно, но шест падает прямо на зазевавшегося судью, ударив его со всего размаху в лоб. Судья на несколько секунд теряет дар речи от боли, а потом, придя в себя, принимает решение дисквалифицировать этого спортсмена и снять его с соревнований за «неспортивное поведение». Опишите ситуацию с позиции спортсмена, его тренера, судьи, спортивного корреспондента, зрителя на трибуне.

***Психологический смысл упражнения.***

Упражнение обучает способу поиска альтернативного взгляда на события и явления путем мысленной постановки себя на место его участников, способствует развитию навыков эмпатии (интуитивного понимания состояния других людей, «вчувствования» в него).

Кроме того, при выполнении этого упражнения обычно проявляется чрезвычайно распространенная ошибка межличностного восприятия, состоящая в том, что при объяснении причин поведения другого человека мы переоцениваем значимость его личностных качеств, но недооцениваем влияние ситуации, в которой он оказался. Целесообразно обратить внимание участников на этот факт и напомнить, что реально, как показывают результаты психологических исследований, поведение человека предопределяется качествами его

личности в среднем лишь на 30%, а на оставшиеся 70% — особенностями ситуации, в которой он находится.

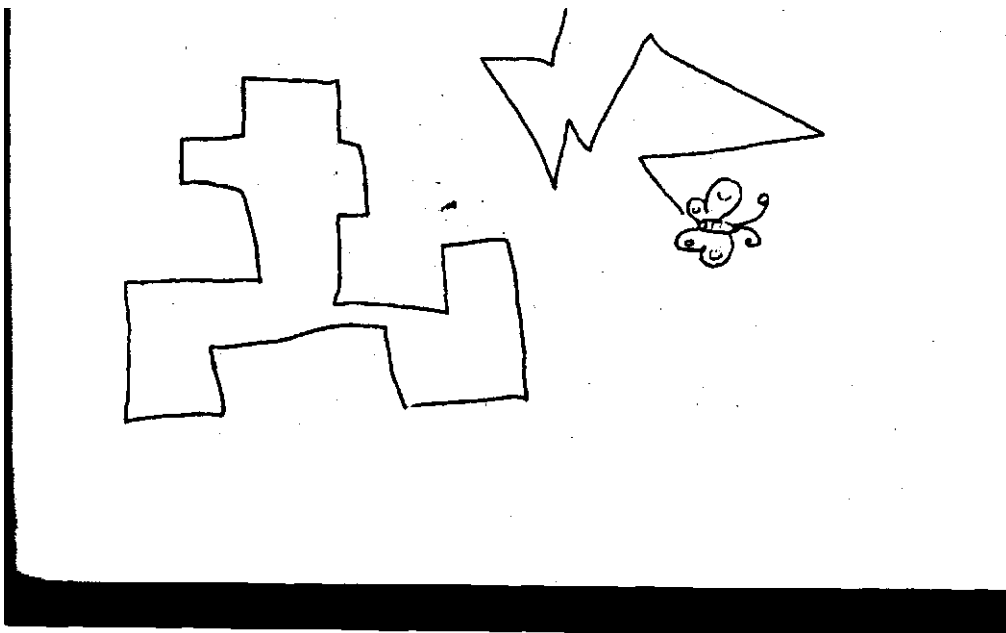
*Обсуждение.*

Какие варианты трактовки событий представляются самыми необычными, оригинальными? В каких жизненных ситуациях важно умение посмотреть на события в новом ракурсе, мысленно поставив себя на место их других участников? На что обращалось больше внимания при трактовке событий — на особенности личности того, кто в них попал, или на влияние ситуации, в которой он оказался? А чем мы склонны объяснять причины поведения других людей в реальных жизненных ситуациях?

## Упражнение «Необычные названия»

*Описание упражнения.*

Упражнение предполагает придумывание как можно большего числа необычных, но понятных названий чего-либо. В качестве предметов для называния могут выступать, допустим, сложные геометрические фигуры (примеры рисунков, которые можно предложить для придумывания названий, см. ниже), движения человеческого тела, кулинарные блюда, предприятия по производству какой-либо продукции, рабочие инструменты и т. д. Упражнение лучше проводить в подгруппах по 3-4 человека, хотя возможна и индивидуальная работа. Время на обсуждение необычных названий одного предмета 4-6 мин, после этого участники озвучивают предложенные варианты.



*Психологический смысл упражнения.*

Обучение генерации идей, связанных с поиском альтернатив, отказом от наиболее типичных вариантов трактовки предметов и явлений. Демонстрация одного из ключевых принципов творческого мышления: любая точка зрения на что-либо — лишь одна из возможных точек зрения.

*Обсуждение.*

Насколько велико оказалось разнообразие предложенных названий, какие ассоциации, свойства или функциональные возможности предметов или действий легли в основу этих наименований? В каких жизненных ситуациях полезно отказаться от наиболее привычных способов трактовки известных вещей, а озадачиться поиском альтернативных, необычных вариантов их восприятия?

## Упражнение «Ошибки»

*Описание упражнения.*

Упражнение подразумевает выдвижение, реализацию и систематизацию идей о том, как можно сделать ошибки в чем-либо. Участникам предлагается:

- 1) сделать в чем-то как можно больше возможных ошибок;
- 2) классифицировать способы получения этих ошибок;
- 3) отыскать взаимосвязь ошибок с реальностью (например, найти аналогичные ситуации, где сделанные ошибки окажутся верными исключениями).

Вот несколько конкретных примеров заданий для этого упражнения. !

- 4- Сделать как можно больше ошибок в написании какого-либо сложного слова. Ошибки должны представлять собой именно нарушение правил орфографии, а не просто случайный пропуск или замену одной буквы другой, как при опечатках.
- 4- Придумать как можно больше способов нарушить правила дорожного движения при проезде перекрестка. Для этого рисуется схема оборудованного светофорами сложного перекрестка, где пересекаются дороги с несколькими полосами движения, а также проложены трамвайные пути (чтобы адекватно провести такой вариант упражнения, ведущий должен сам знать правила дорожного движения и при необходимости разъяснить их участникам).

- Предложить ошибочные, но при поверхностном взгляде правдоподобные способы решения несложных математических задач. Пример задачи: цыган весной купил лошадь за 5500 руб., а осенью продал ее за 6000 руб. Следующей весной он снова купил ту же самую лошадь за 8500 руб., а потом продал за 9000 руб. Заработал он на этих сделках деньги или, наоборот, потерял и сколько?<sup>1</sup>
- В группах, где участники знают какой-либо иностранный язык хотя бы на уровне программы средней школы, можно предложить для работы несколько несложных фраз на этом языке. Задание будет состоять в том, чтобы сделать как можно больше неверных переводов этой фразы (но входящие во фразу слова сами по себе должны быть переведены корректно, ошибки же могут касаться грамматических конструкций, выбора неадекватного значения из ряда синонимов и т. п.).

Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в микрогруппах.

*Психологический смысл упражнения.*

Генерирование идей, расширение ракурсов рассмотрения проблем, отказ от категоричного разделения суждений на верные и неверные: при определенных условиях даже ошибочное на первый взгляд умозаключение вполне может оказаться адекватным. Кроме того, упражнение обучает воспринимать ошибки не как нечто случайное, а как следствие проявления закономерностей функционирования нашего восприятия и мышления.

*Обсуждение.*

Легко ли было выполнять это упражнение? Если нет, то с чем связаны возникшие затруднения? Какие внутренние психологические барьеры препятствуют нам делать ошибки? Когда возникают ситуации, в которых мы считаем что-то «по умолчанию» ошибочным, а в результате теряем потенциально ценные идеи? Можете ли привести примеры из своего жизненного опыта, когда на первый взгляд ошибочные решения в итоге оказывались наилучшими?

**Цитата дня**

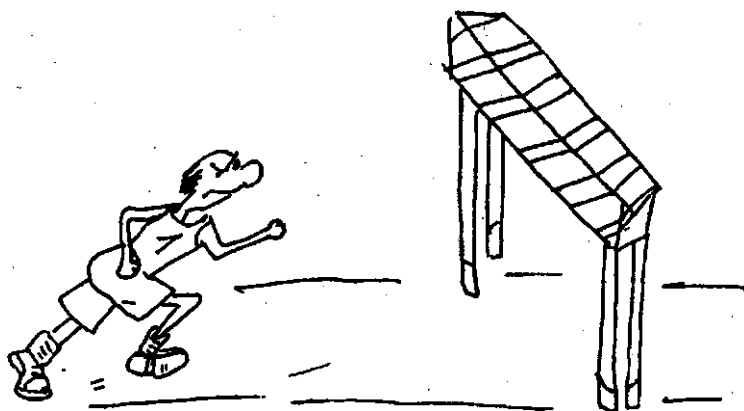
*Прочити пример, приведенный Э. де Бано. Там, рассказывается история аЛ орле, который улетел, и зоопарка, уселся на самом высоком герее, и его никак не удастся щдойитЪ или^а-*

<sup>1</sup> ( )лин из способов выполнения этого упражнения приведен в конце книги.



## 5. Преодоление барьеров

Основная задача этого занятия — преодоление барьера на пути к творческой самореализации, состоящего в том, что люди считают многие вещи невозможными «по определению» и, как следствие, даже не пытаются их осуществить. Упражнения позволяют продемонстрировать условность понятий «возможное — невозможное», их зависимость от ряда допущений. Это стимулирует смотреть на привычные вещи в новом ракурсе, переосмысливать и в ряде случаев преодолевать внешние и внутренние ограничения. Наряду с этим в ходе выполнения упражнений продолжают тренироваться качества творческого мышления, а также происходит сплочение команды.



### Упражнение «Только со мной»

*Описание упражнения.*

Участникам предлагается найти и записать как можно больше ответов на каждый из вопросов.

Что может произойти только:

- > с детьми;
- <- с людьми возраста за 30;
- с миллионерами;
- Ф с родившимися в XXI в.;
- с гражданами России?

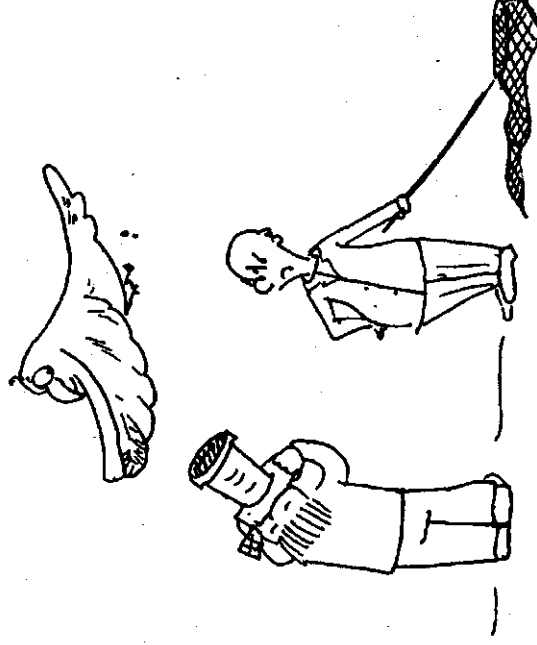
манить обратно в башер. Вот варианты трактовок этого события.

Что думает суджилье зоопарка: «Если птицу не заманить назад, она может улететь, и тогда ее уже не вернешь. Когда приходишь лазать за птицей по деревьям, чувствуешь себя довольно чужо. Нужно развратиться, но чей выне она вылетела из клетки».

Что думает изданный репортёр: «Чем дольше буду я ловить птицу, тем интересней получится статья. Нельзя ли подвратиться падище, чтобы сделать хорошие снимки? Немного бы узнать, что предлагают присутствующие, как, по их мнению, надо ловить птицу».

Что думает орел: «Любопытно, из-за чего поднялся весь этот шум? За пределами клетки воспринимаешь все вокруг совсем по-иному. Не мешало бы перекусить. Интересно, куда теперь лететь».

Что думает старонный наблюдатель: «Надеюсь, что орел улетит и теперь всегда будет жить на воле. Забыл следить за всеми папулами по поимке птицы. Но свободе орел сматриваться намного лучше, чем в клетке. Возможно, стоит показать свою ловкость и споробку и, раз никому не удается поймать птицу, сделать это самому».



Следует обратить внимание участников на значимость слова «только»: не важно, часто или редко это происходит с теми, о ком идет речь, важнее то, что это вообще не может произойти ни с кем другим. Эта часть упражнения выполняется в микрогруппах по 3-4 человека (10-12 мин). Когда она завершена, каждому из участников предлагается индивидуально поразмышлять над вопросом: «А что может произойти только со мной и ни с кем другим?» и записать найденные ответы (5 мин).

*Психологический смысл упражнения.*

Первая часть упражнения позволяет отработать умения как генерировать идеи, так и оценивать их в соответствии с условиями задания. Вторая часть имеет и психотерапевтический подтекст: способствует осознанию и принятию своей индивидуальности.

*Обсуждение.*

Сначала участники озвучивают свои варианты и делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом им предлагается поразмышлять над следующими вопросами: «Что сложнее придумать: то, что может произойти с кем-то, или то, что не может произойти ни с кем другим? С чем это связано? При каких условиях то, что, как вы утверждаете, может произойти только с кем-то (а особенно только с вами), все-таки сможет произойти и с кем-то другим?».

## Упражнение «Горячий снег»

*Описание упражнения.*

Участникам предлагается представить себе несколько предметов или объектов, обладающих такими качествами, которые на быденном уровне представляются несовместимыми с ними. Например, это могут быть такие объекты:

- О- горячий снег;
- Ф- черный свет;
- Ф- крошечный великан;
- Ф- старый ребенок.

Участники описывают, что это могут быть за объекты, при каких условиях возможно их появление, какими еще необычными свойствами обладает каждый из них, а также рисуют эти объекты. Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, время работы определяется из расчета 3 мин на объект.



**Психологический смысл упражнения.**

Отработка приема агглютинации — генерации творческих идей посредством объединения, представления в новых и необычных сочетаниях того, что в обыденной жизни представляется несовместимым.

**Обсуждение.**

Сначала представители каждой из подгрупп делятся возникшими у них идеями по поводу этих объектов и демонстрируют выполненные иллюстрации; потом ведущий поясняет, в чем сущность агглютинации, и просит участников привести свои соображения и примеры, как она используется в творчестве.

## Упражнение «Сделать полезнее»

**Описание упражнения.**

Участникам предлагается поразмышлять, какие вещи станут полезнее, если их:

- увеличить/уменьшить;
- > поднять/опустить;
- > удорожить/удешевить.

Упражнение выполняется в подгруппах по 4-5 человек, время работы 10—12 мин. После этого, представители от каждой из подгрупп озвучивают свои варианты.



***Психологический смысл упражнения.***

Помимо отработки умения генерировать идеи, упражнение дает материал для анализа эффективности различных способов организации командной работы.

***Обсуждение.***

Каким образом была распределена работа в команде: все поочередно брались за какую-то одну пару признаков, каждый высказывал любые пришедшие в голову идеи, каждый взял себе какую-то часть задания и работал с ней индивидуально, или как-то иначе? Что оказалось результативнее, с чем это связано?

## Упражнение «Арка»

***Описание упражнения.***

Участники объединяются в 2-3 команды, получают бумагу формата А4, и им дается задание: изготовить из одного листа арку такого размера, чтобы через нее смог пройти любой из участников. Арка должна состоять из непрерывной полосы бумаги, но пользоваться какими-либо скрепляющими принадлежностями нельзя, в распоряжении участников имеются только ножницы. Способ выполнения этого упражнения участникам не разъясняется<sup>1</sup>. Если группа «продвинутая», легко справляющаяся с творческими заданиями, то упражнение имеет смысл усложнить: попросить участников не просто

**Один из возможных вариантов решения приведен в конце книги.**

соорудить такую арку, а придумать и продемонстрировать как можно больше способов для этого (10 мин), затем устроить соревнование между подгруппами: кто изобрел больше таких способов.

***Психологический смысл упражнения.***

Отработка навыков генерации идей в командной работе, сплочение участников. Упражнение интересно также тем, что предлагаемое задание обычно сначала кажется большинству участников невыполнимым, однако потом они убеждаются, что выполнить его несложно, нужно лишь выдвинуть идеи, как это сделать. Это позволяет продемонстрировать условность понятий «возможное — невозможное» и показать, что не надо сразу отказываться от задачи или называть ее «глупой», если способ решения не приходит на ум сразу.

***Обсуждение.***

«Кому сначала казалось, что упражнение выполнить невозможно? Потом вы убедились, что на самом деле это просто, нужно лишь понять, как. Часто ли у нас в жизни возникают ситуации, когда мы не можем разглядеть способ сделать что-либо, поэтому считаем это в принципе невозможным и даже не пытаемся?»

## Упражнение «Вешалка»

***Описание упражнения.***

Участникам, объединенным в подгруппы по 3-4 человека, предлагается составить два списка:

- 1) то, что возможно сделать с вешалкой;
- 2) то, чего с вешалкой сделать невозможно.

На эту работу отводится 5-7 мин, 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 мин.

***Психологический смысл упражнения.***

Стимулирование участников-\* 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 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, что за 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.

## Упражнение «Что имеет...»

*Описание упражнения.*

Участникам предлагается придумать как можно больше предметов, которые имеют:

- кнопки;
- ручки;
- крышки.

Упражнение выполняется в общем кругу. Сначала ведущим упоминается какая-то одна из этих деталей, и участники поочередно называют по одному предмету, обладающему ей. Кто не может назвать предмет — выбывает из игры. Побеждает тот, кто последним останется в игре. Если это заняло не слишком много времени и интерес участников еще не исчерпан, имеет смысл повторить игру 2-3 раза, взяв другие части предметов.

*Психологический смысл упражнения.*

Интеллектуальная разминка, тренировка умения искать информацию по заданным признакам, в том числе и по несколько неожиданным. Так, например, выясняется, что ручку имеют не только дверь или сумка, но еще и маленькая кукла или двигатель старого грузовика (его заводят, прокручивая ручку стартера).

*Обсуждение.*

Достаточно короткого обмена впечатлениями.

## Упражнение «На колени»

*Описание упражнения.*

Участников просят встать замкнутой в круг колонной (каждый смотрит в затылок стоящему впереди) и всем вместе сесть таким образом, чтобы каждый посадил к себе на колени впереди расположенного участника, а сам сидел на коленях у заднего. Если группа справилась легко, то можно дать дополнительное задание: всем вместе, не вставая, сдвинуться по кругу на метр вперед, потом назад.

***Психологический смысл упражнения.***

Разминка, сплочение, «ломка» пространственных барьеров между участниками.

***Обсуждение.***

Достаточно короткого обмена эмоциями и чувствами.

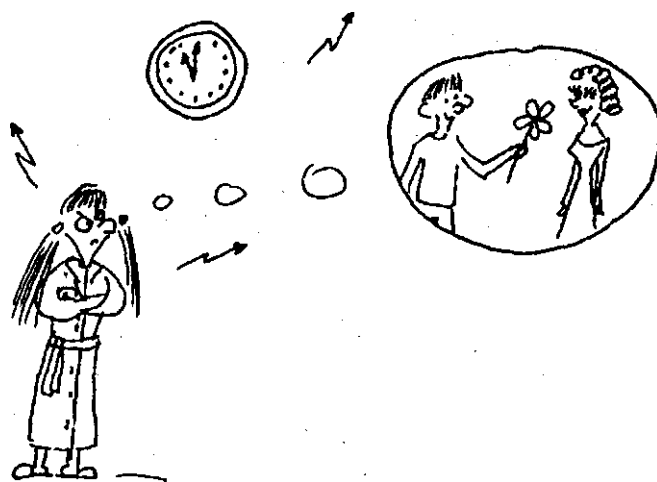
***Цитата дня***

***Осаде НН Сфив глорчески-мыслящих-людей — их любовь к нб&ым-и необычным-способам выполнения фпех или иных действий. Они не боялись-идти на риск и-проверяя-новые идеи даже тогда, когда велика вероятность-а. Либки, но-сопгронныанимогуМ-показалгы-сияупцами.***



## 6. Воображение и выразительность

Задача данного занятия — развитие творческого воображения. Напомним, что так называется познавательный процесс, в результате которого возникают новые образы, не сводимые к тому, что было непосредственно воспринято человеком. Конечно, продукты творческого воображения включают и уже известные элементы, но представлены они в новых, необычных сочетаниях. Наряду с этим участники обучаются выражать свои идеи в необычных, оригинальных формах.



### Упражнение «Мое отражение»

#### *Описание упражнения.*

Каждый участник прислоняется спиной к стене, где висит полотно светлых обоев или 2-3 склеенных листа ватмана высотой в его рост, и принимает позу, которая, как он считает, отражает его типичное эмоциональное состояние. Напарник обводит на листе карандашом контур его тела, после чего они меняются ролями. Когда контур тела каждого участника обведены, полученные рисунки раскрашиваются и при желании дополняются реальными украшениями и деталями.

лями одежды занимающихся. Время работы 30-40 мин, при раскрашивании контуров тела целесообразно использовать акварель или гуашь.

По окончании рисования каждого участника просят придумать и продемонстрировать презентацию своего «отражения на обоях» (2-3 мин на человека).

**Психологический смысл упражнения.**

Развитие экспрессивности, осознание своих телесных «зажимов» — областей повышенного мышечного напряжения, связанных с недостаточно выраженными эмоциями, неосуществленными желаниями и т. п. Кроме того, упражнение позволяет задуматься над тем, как участники относятся к собственному телу, а если какие-то части своего тела им не нравятся — понять причины этого.

**Обсуждение.**

Какие эмоции и чувства возникали по ходу выполнения этого упражнения? Насколько удобна и естественна поза, отраженная на рисунке? Какое эмоциональное состояние она отражает, что побуждает ее принимать? Что за области тела оказались выделены более яркими цветами, с чем это связано? Что нового удалось понять о себе и о других участниках при выполнении этого упражнения?

## Упражнение «Что делает буква»

**Описание упражнения.**

Участникам предлагается выбрать какую-нибудь часто встречающуюся в русском языке букву (приблизительно из такого набора: Б, И, К, М, П, Р, С, Т) и изобразить ее в виде человечка. После этого они придумывают как можно больше начинающихся на выбранную букву глаголов, обозначающих действия, которые может совершать этот человечек, и рисуют его (по-прежнему в виде буквы) за каждым из этих занятий. Упражнение выполняется индивидуально, на листах формата А3, время работы 8-12 мин. Потом проводится выставка получившихся рисунков.

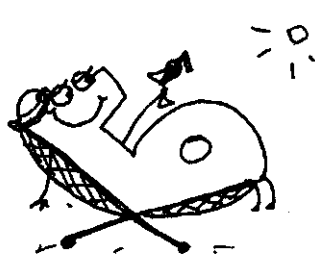
**Психологический смысл упражнения.**

Развитие как вербальной креативности (поиск глаголов на заданную букву), так и умения выражать свои идеи в необычном, подчеркнуто-странном контексте (в данном случае — через рисунки буквы, превращенной в человека и занимающейся разными делами).

**Обсуждение.**

Что и чем именно интереснее всего в созданных рисунках?

Пример.



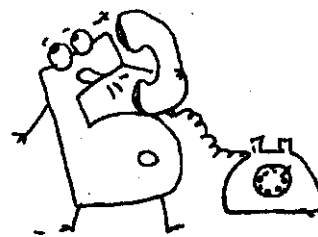
Блаженствует



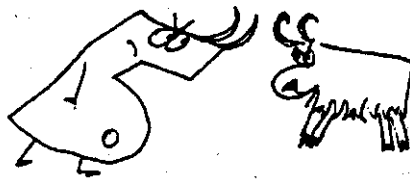
Барабанит



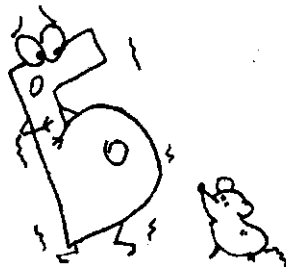
Безобразничает



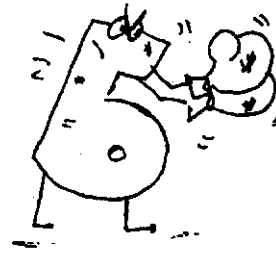
Болтает



Бодается

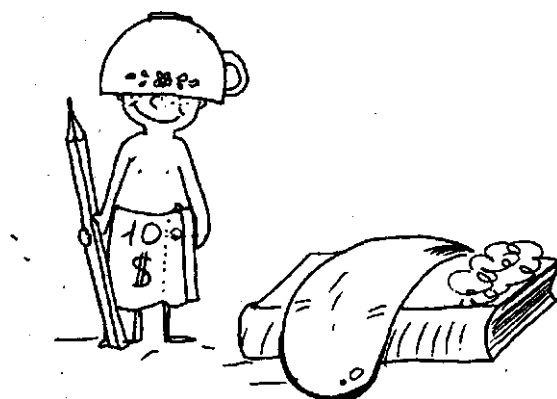


Бойся



Боксирует





Упражнение выполняется индивидуально, время работы 10-12 мин. Потом участники озвучивают свои варианты, а ведущий записывает их.

**Психологический смысл упражнения.**

Упражнение основано на приеме гиперболизации (представление знакомых объектов в утрированно уменьшенном или увеличенном виде), что способствует появлению новых ассоциаций, развитию умения воспринимать знакомые вещи в новых, неожиданных ракурсах, обращать внимание на такие их свойства, которые в обыденной жизни не замечаются.

**Обсуждение.**

Где было проще представить себя в роли Гулливера — в стране лилипутов или великанов? С чем это связано? Какие из выдвинутых идей об использовании предметов представляются наиболее интересными? Что за неожиданные свойства привычных предметов в них использованы?

## Упражнение «Четыре буквы»

**Описание упражнения.**

Ведущий называет четыре буквы из числа распространенных в русском алфавите, а каждый из других участников по кругу быстро придумывает и говорит предложение из четырех слов, каждое из которых начинается с названной ведущим буквы.

**Психологический смысл упражнения.**

Интеллектуальная разминка.

**Обсуждение.**

Какие варианты предложений запомнились, показались наиболее интересными, чем именно?

## Упражнение «Противоположности»

**Описание упражнения.**

Участникам предлагаются краткие описания нескольких ситуаций и дается задание придумать ситуации, которые можно было бы рассматривать как противоположные описанным. Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, время работы определяется исходя из расчета 2-3 мин на ситуацию. Потом представители каждой из подгрупп поочередно озвучивают придуманные варианты и аргументируют, почему их можно рассматривать как противоположные предложенным ситуациям.

Для работы можно предложить, например, такие ситуации:

- Ф профессор читает лекцию;
- > художник рисует картину;
- > журналист печатает на компьютере текст статьи;
- > турист загорает на пляже;
- <• девушка едет с горки на роликах;



- > в ресторане подают фуа-гра в ананасовом соусе; ]
- <• молочник везет молоко. 1

Конечно, можно предлагать и другие ситуации, однако следует избегать слишком простых вариантов, в которых противоположные ситуации очевидны (типа «Покупатель приобрел яблоко»/«Продавец его продал»), а выбирать такие, где противоположности не столь очевидны или по крайней мере их можно выделить на основе разных признаков. 1

*Психологический смысл упражнения.* 1

Тренировка мышления «от противного» — способа поиска решений проблем, при котором для более полного понимания их сути представляется их противоположность. Развитие гибкости в восприятии жизненных ситуаций. •

*Обсуждение.* ' Я

Какой смысл мы вкладывали в понятие «противоположность», выполняя это упражнение? В каких ситуациях придумать противоположные варианты было легче, а где сложнее, с чем это связано? Приведите примеры жизненных ситуаций, где может пригодиться подход к решению проблем «от противного». ' Я

*Пример.* Я

. Допустим, дана ситуация «Шофер ведет автобус». Что можно рассматривать как противоположности? Вариантов много. Например, «Пассажиры, не дождавись автобуса, шагают пешком», «Автобусе тянут на буксире», «Девушка едет на мотороллере» (автобус большой, а мотороллер маленький; автобусные шоферы обычно мужчины, а тут речь идет о женщине) и т. п. В любом случае, обычно противоположность касается не всей ситуации в целом, а какого-то ее конкретного аспекта (ехать — идти, перемещается сам — буксируют большой автобус — маленький мотороллер). Я

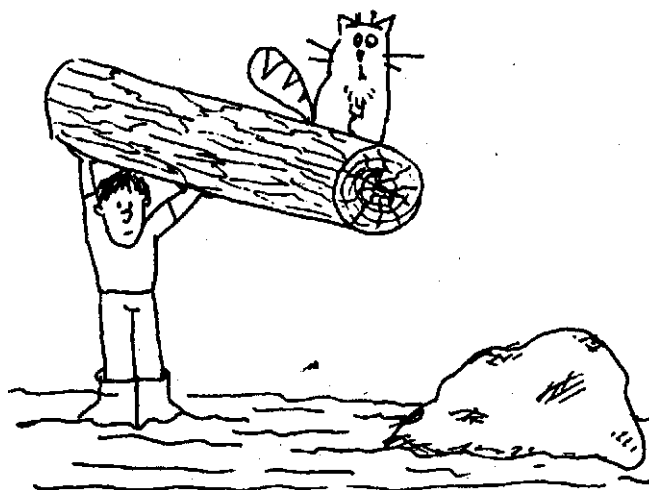
## Упражнение «Назови рисунки» 1

*Описание упражнения.* Я

Участникам демонстрируются несколько изображений, отражающих необычную ситуацию деятельности или общения людей, по которым нельзя было бы однозначно понять, чем заняты персонажи что происходит между ними (примеры таких рисунков см. ниже) Д

Для упражнения несложно подобрать и фотографии или иллюстрации такого же типа из «глянцевых» журналов. Задача участников — придумать яркие, оригинальные, необычные названия к каж Я

дому из рисунков (это делается индивидуально, время 1,5-2 мин на каждый рисунок). Потом все предложенные варианты озвучиваются, и участники выбирают путем голосования самое яркое название каждого из них.



Возможен и более сложный вариант, уместный в группах, где подобались креативные участники, обладающие хотя бы минимальными навыками рисования. Сначала участников просят самостоя-



тельно придумать и создать рисунки, где была бы отражена какая-то социальная ситуация или деятельность людей, но при взгляде на которые нельзя было бы сразу однозначно понять, что именно там представлено. Потом рисунки «выносятся на суд общественности»: демонстрируются группе, к каждому из них коллективно придумываются варианты названий, из предложенных вариантов выбираются самые яркие и интересные. В заключение авторы рисунков рассказывают, какую же идею они сами хотели в них вложить.

**Психологический смысл упражнения.**

Тренировка умения генерировать яркие, необычные ассоциации при взгляде на материал, допускающий неоднозначную интерпретацию; домысливать недостающие детали сюжета, восстанавливать контекст ситуации и выражать возникшие идеи в словах.

**Обсуждение.**

Какие эмоции и чувства возникали по ходу работы, как они оказались связаны с теми идеями, которые пришли участникам в головы? Что именно привлекло в тех названиях, которые были признаны наиболее интересными? Что, по мнению участников, изображено на рисунках на самом деле, если их анализировать с позиции разума?

## Упражнение «Промежуточное звено»

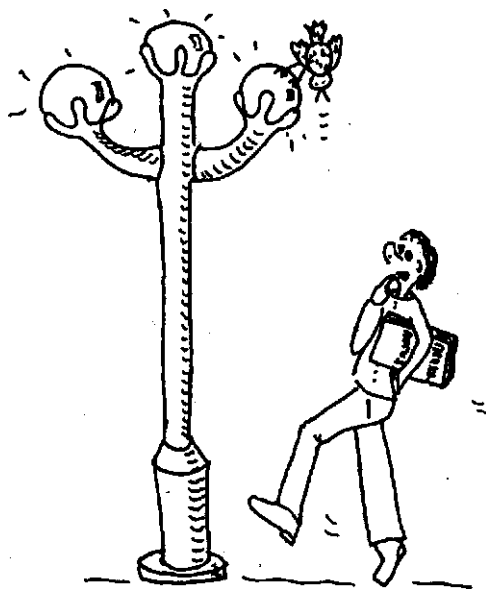
**Описание упражнения.**

Участникам зачитываются два логически несвязанных между собой предложения, в каждом из которых описывается какая-либо ситуация. Например, можно предложить такие варианты.

- На фонарный столб сел скворец. Студент не смог сдать экзамен по психологии.
- В магазин привезли некачественную колбасу. Бабушка взяла газету и с ней в руке пошла куда-то.
- Хулиган разбил окно. Менеджера по продажам повысили в должности до директора магазина.

Задача участников — придумать «промежуточное звено»: то, что могло произойти между этими ситуациями, так что первая из них стала причиной второй<sup>1</sup>. Упражнение может выполняться в микрогруппах по 2-3 человека или индивидуально. Время работы: 4-6 мин на ситуацию.

**Один из возможных вариантов решения приведен в конце книги.**



**Психологический смысл упражнения.**

Упражнение обучает искать связующие звенья между внешне несходными ситуациями, выходить за рамки непосредственно представленной ситуации, генерировать идеи о возможных путях превращения одной ситуации в другую.

**Обсуждение.**

Что при выполнении задания оказалось наиболее сложным, а что, наоборот, упрощало работу? Какие варианты «связующих звеньев» из числа высказанных участниками наиболее ярко запомнились, чем именно? Каким жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение?

**Цитата дня**

**ПравимхноеощнаниедейспМи^^**

**наш элемента- воображения, ёеџ- anuefna am geucmtuimimmoctnu,  
Qin thex непасреасШвенных, конкретных еаиничных Гьгечатлетш,  
коМорыма зпш действълтельнхть преgefna&ееНа...**

**Ъшатский-А. С.**

## 7. Артистизм

Занятие направлено на развитие экспрессивных умений, позволяющих выражать свои идеи, мысли, чувства в необычных формах, оригинальным образом, но при этом понятно для окружающих. В данном случае творческими являются не столько сами по себе идеи, сколько способы их выражения. В процессе изобретения и демонстрации этих способов тренируются качества творческого мышления, улучшается взаимопонимание участников, появляются возможности для самовыражения.



### Упражнение «Покажи движениями»

**Описание упражнения.**

Участники делятся на четыре подгруппы, которые получают по одному слову из каждого списка:

- время суток (утро, день, вечер, ночь);
- время года (зима, весна, лето, осень);
- стихии (вода, земля, огонь, воздух);
- эмоции (страх, гнев, интерес, обида);
- возраст (ребенок, подросток, взрослый, пожилой человек);

<- профессия (водитель, врач, повар, учитель);

☛ цвет (красный, зеленый, синий, желтый).

Проще всего распределить слова между подгруппами путем жеребьевки: написать их на небольших листочках бумаги, перевернуть и попросить представителей каждой из подгрупп вытянуть по одному листочку из каждой четырех. Другим подгруппам вытянутые листочки не демонстрируются и не зачитываются.

Когда слова распределены, каждая из подгрупп получает задание: подготовить небольшие драматические этюды, изобразив с помощью движений каждое из доставшихся им слов. Разговаривать при этом нельзя. На подготовку дается 6-8 мин, потом команды поочередно демонстрируют свои этюды, а представители других подгрупп, выступающие в роли зрителей, угадывают, о каких именно словах идет речь.

**Психологический смысл упражнения.**

Развитие экспрессивности, умения передавать информацию при ограниченности средств для этого и воспринимать ее в условиях заведомой неполноты, сплочение команды.

**Обсуждение.**

Что было легче — демонстрировать или угадывать слова? Какие именно наборы слов были проще или сложнее в работе? С чем это связано? Произошло ли распределение ролей в командах в процессе работы (генераторы идей, исполнители, организаторы и т. д.); если да, то насколько выбор ролей отражает общую жизненную позицию тех, кто их принял? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить такое упражнение?

## Упражнение «Живые цифры»

**Описание упражнения.**

Ведущий называет различные цифры, а каждый участник демонстрирует их своим телом. После того как продемонстрированы все цифры, участники объединяются в тройки и начинают показывать называемые ведущим трехзначные числа (5-7 повторений). Если позволяют условия, то имеет смысл отснять получившиеся «цифры» на электронную фото- или видеокамеру, продемонстрировать участникам, коллективно выбрать того, кому удалось лучше всего продемонстрировать их, и наградить его аплодисментами.

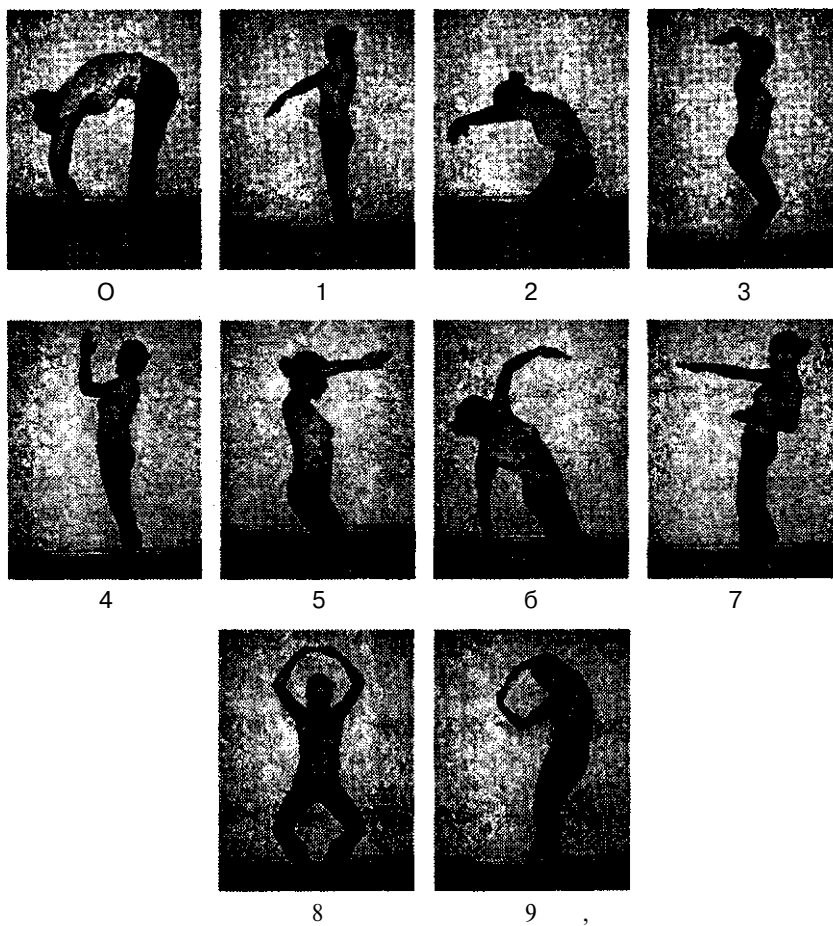
**Психологический смысл упражнения.**

Разминка, развитие выразительности.

**Обсуждение.**

Достаточно обменяться эмоциями и чувствами, возникшими по ходу выполнения упражнения.

**Пример.**



## Упражнение «Живой шрифт»

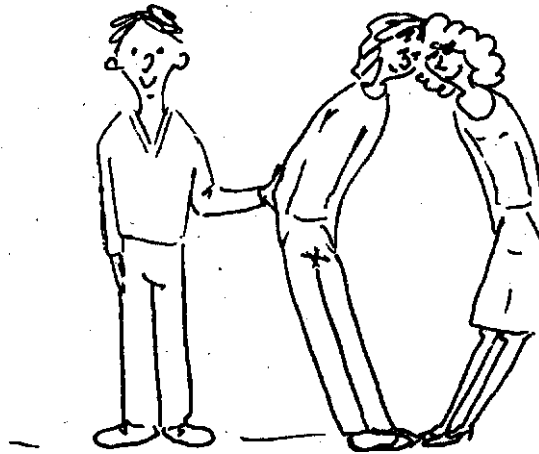
**Описание упражнения.**

Участникам, объединенным в команды по 5-6 человек, предлагается коллективно придумать, как можно создать и продемонстриро-

вать «живой шрифт», в котором участники телами изображали бы каждую из букв алфавита (время на подготовку 15-20 мин). Потом каждой из подгрупп предлагается продемонстрировать получившийся у нее «шрифт» (лучше всего, если будет возможность заснять каждую «букву» на цифровую камеру, а потом, на стадии оценки, повторно продемонстрировать их). Команда, у которой «шрифт» получился наиболее четким, объявляется победителем.

**Психологический смысл упражнения.**

Развитие навыков экспрессии, а также генерации идей в условиях командной работы.



**Обсуждение.**

Сначала участники обмениваются своими эмоциями и чувствами, возникшими по ходу выполнения упражнения, потом — соображениями по поводу того, что способствовало его успешному выполнению, а что препятствовало, и каким жизненным ситуациям можно уподобить такое задание.

"\*

## Упражнение «Зеркало»

**Описание упражнения.**

Участники объединяются в тройки. Включается музыка, и один человек из каждой тройки начинает совершать под нее любые движения. Два других участника выступают в роли «живого зеркала» —

повторяют все его движения (1,5-2 мин). Потом роли меняются так, чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

**Психологический смысл упражнения.**

Разминка, сплочение, создание условий для более полного взаимопонимания и получения обратной связи — возможности взглянуть на свои движения со стороны, глазами других людей.

**Обсуждение.**

Какие эмоции и чувства возникали при выполнении упражнения? Что нового удалось узнать о себе и о тех, с кем вы были в тройке?

## Упражнение «Покажи профессию»

**Описание упражнения.**

Участникам, объединенным в подгруппы по 3-4 человека, предлагаются списки из нескольких профессий. Их задача — подготовить небольшие драматические этюды, которые бы позволяли зрителям угадать, что это за профессии. Этюды не должны включать речь или демонстрацию общеизвестных атрибутов профессиональной деятельности (вроде белой шапки с красным крестом на голове у врача); профессии показываются путем мимики, движений, взаимодействий участников между собой. Время на подготовку 12-20 мин, на представления — 1-2 мин на профессию. Каждая из подгрупп поочередно представляет свои этюды, а другие подгруппы угадывают эти профессии.

Вот примеры списков профессий для упражнения:

Подгруппа 1	Подгруппа 2	Подгруппа 3	Подгруппа 4
Врач	Учитель	Продавец	Охранник
Милиционер	Военный офицер	Судья	Юрист
Пилот	Водитель	Программист	Машинист поезда
Редактор	Журналист	Бухгалтер	Гувернантка

**Психологический смысл упражнения.**

Развитие артистизма, умения выражать информацию при недостатке средств для этого и понимать такое выражение у других людей, сплочение коллектива. Кроме того, упражнение дает основание задуматься над тем, в чем состоит содержание труда представителей различных специальностей, насколько мы руководствуемся реальными

знаниями об их деятельности, а насколько — расхожими стереотипами. В силу этого упражнение особенно уместно в имеющих профориентационную направленность тренингах со старшеклассниками.

**Обсуждение.**

Что этюды отражали в большей степени: реальное содержание труда представителей соответствующих профессий или какие-то расхожие стереотипы, чисто внешние впечатления о них? Приведите примеры жизненных ситуаций, когда люди путают одно с другим: например, сами выбирают профессию исходя из внешнего впечатления о ней, не задумываясь над тем, на что ее представители реально тратят большую часть своего рабочего времени.

## Упражнение «Только для актеров»

**Описание упражнения.**

Участники получают следующую инструкцию: «Представьте себе, что вы приехали в другой город и вам нужно поселиться в гостинице. А там в связи со съездом работников творческого труда все места забронированы, и у стойки администратора висит грозное объявление: "Места только для актеров!" Ваша задача — как-либо доказать администрации, что вы самый что ни на есть настоящий артист! Положение усугубляется тем, что у вас нет при себе документов, удостоверяющих ваше место работы или образование. Доказать свою принадлежность к актерам вы можете, продемонстрировав что-либо из репертуара, рассказав истории из своей жизни и работы».



Далее участники, объединившись в подгруппы по 3-4 человека, получают несколько минут на подготовку, после чего поочередно выходят к стойке «администраторов» (роль которых выполняет ведущий и еще 2-3 участника, выразившие такое желание) и в течение 2-3 мин убеждают их, что они являются именно актерами. После этого «администраторы» решают, какой из подгрупп удалось продемонстрировать свою принадлежность к актерам наиболее убедительно и соответственно кто получит «гостиничные номера».

**Психологический смысл упражнения.**

Демонстрация стереотипов, существующих у нас по отношению к творческому труду и людям, которые им занимаются. Развитие навыков экспрессии.

**Обсуждение.**

Какие основные способы продемонстрировать свою принадлежность к актерской профессии были использованы? Что оказалось более убедительным? В какой мере продемонстрированные модели поведения реально отражают особенности актерского труда и образа жизни, или это проявления расхожих стереотипов? Какие мы можем вспомнить стереотипы относительно представителей других профессий, традиционно относимых к творческим (режиссеры, художники, певцы и музыканты и т. п.)? Всегда ли в работе представителей подобных профессий присутствует творчество? А насколько оно представлено в работе представителей других профессий, обычно не относимых к творческим? (Примеры таких профессий и возможностей для творчества в них участники пусть приведут самостоятельно.)

## Упражнение «Драматический этюд»

**Описание упражнения.**

Участники разбиваются на подгруппы по 5-6 человек. Каждая подгруппа получает набор из 8-10 слов, не имеющих логической связи между собой (например, такие слова: бумага, медведь, асфальт, небо, коробка, полотенце). Задача каждой из подгрупп — придумать сюжет, в котором бы эти слова оказались объединены единым действием, и продемонстрировать драматический этюд по этому сюжету. Время на подготовку 15-20 мин, на демонстрацию — 3-5 мин.

**Психологический смысл упражнения.**

Развиваются умения генерировать ассоциации, объединять разрозненные фрагменты информации единым сюжетом, а также тренируются экспрессия и навыки командной работы.



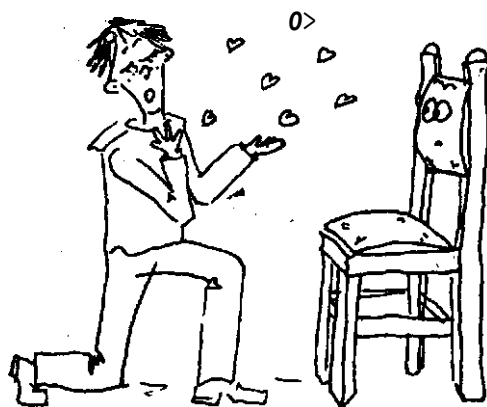
**Обсуждение.**

Участников просят поделиться своими соображениями по поводу того, какие умения развивает это упражнение, и привести примеры жизненных ситуаций, где они применимы.

## Упражнение «Живой стул»

**Описание упражнения.**

Каждый участник задумывает какое-либо живое существо, берет стул, представляет его этим существом и демонстрирует другим участникам, как бы он стал с ним взаимодействовать. Разговаривать или издавать какие-либо звуки, характерные для этого существа, запрещается.



Задача других участников — наблюдая за демонстрацией, угадать, какое существо задумано.

**Психологический смысл упражнения.**

Развитие навыков экспрессии, создание условий для изобретения необычных способов выражения информации и ее расшифровки.

**Обсуждение.**

Какая роль для кого оказалась более комфортной — активного участника или наблюдателя? Насколько этот выбор соответствует тем ролям, которые человек предпочитает в жизни? Что способствовало пониманию, какое существо задумано, а что препятствовало? Чья демонстрация показалась наиболее интересной, чем именно? Каким жизненным ситуациям можно уподобить угадывание того, какие животные «вселялись в стул» в этом упражнении?

**Цитата дня**

*Театр с точки зрения психолога — это веками самоорганизующийся лабораторный эксперимент над психикой человека.*

**Тешменко Т.**

## 8. Порисуем...

Это единственное занятие, в котором упражнения сгруппированы не по задачам, на решение которых они направлены, а по используемому средству — рисованию. Участников просят принести различные рисовальные принадлежности — карандаши, фломастеры, кисти, акварельные и гуашевые краски, а также клей и ножницы. Предлагаемые рисуночные упражнения разнообразны, среди них есть направленные и на установление взаимопонимания, и на самовыражение, и на осознание своих жизненных целей и ценностей. Рисование позволяет «оживить» тренинг, сделать его более творческим, избежать однообразия. Отметим, что все эти упражнения не требуют специальных художественных умений, в них важны не эстетические достоинства изображений, а их содержательная наполненность.



### Упражнение «Завершение рисунков»

#### **Описание упражнения.**

Каждому из участников выдают по три листа бумаги и просят, положив их горизонтально, скопировать на каждый из них содержание рисунка соответственно (рисунки, расположенные слева на с. 117

и с. 118). Рисункам придается такой масштаб, чтобы они занимали примерно по  $\frac{2}{3}$  площади каждого из листов. После этого дается задание завершить эти рисунки таким образом, чтобы получились целостные, осмысленные изображения, а нарисованные ранее фрагменты стали их составными частями. Участников просят постараться придумать и нарисовать что-то оригинальное, необычное, чего не смог бы придумать никто, кроме них. Упражнение выполняется индивидуально. У участников должны присутствовать как простой, так и цветные карандаши или фломастеры, однако их использование специально не оговаривается; если кто-то спрашивает, рисовать в цвете или нет, ведущий отвечает: «Как хотите».

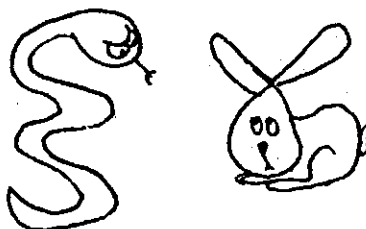
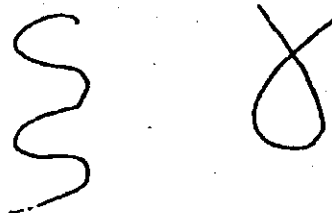
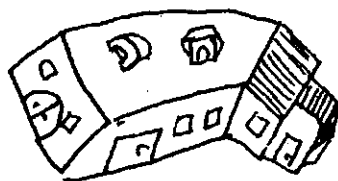
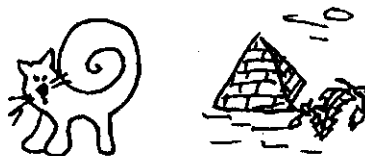
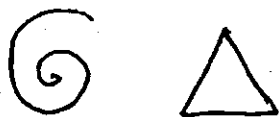
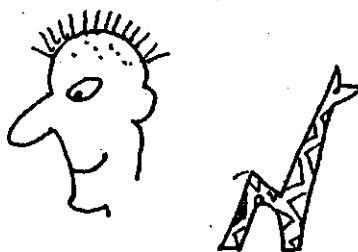
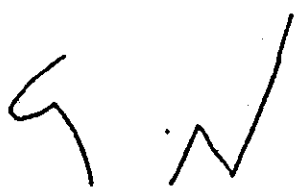
- Лист 1: каждый из четырех фрагментов завершается по отдельности.
- Лист 2: фрагменты объединяются рисунками попарно (объединить их по горизонтали или по вертикали, каждый участник решает сам).
- Лист 3: все четыре фрагмента предлагается сделать составными частями единого рисунка.

На выполнение каждого из этих трех заданий отводится по 4 мин, потом проводится выставка-презентация получившихся рисунков и оценивается их оригинальность. Оригинальными признаются те рисунки, в которых способы использования фрагментов встречаются в группе лишь однократно, не повторяются у других участников. При этом важен не сюжет рисунка в целом, а именно способ использования детали: например, если она превратилась у одного участника в рот человека, а у другого в рот рыбы, то эти рисунки оригинальными не признаются.

Кроме того, участникам предлагается оценить такой параметр своих рисунков, как разработанность — степень их детализации. Разработанность оценивается по таким правилам.

1. По одному баллу дается за каждую дорисованную деталь, несущую какую-либо смысловую нагрузку.
2. По одному баллу начисляется за каждое использование штрихов\*; ки, а также цвета, если он логически связан с содержанием рисунка (зеленая трава, красный огонь и т. п.).
3. Если какая-то деталь повторяется несколько раз, то в случае, если она является повторяющейся по определению (пара глаз или уше\* волосы на голове и т. п.), баллы начисляются лишь за одну и этих деталей. При повторении других деталей оценивается разра

ботанность одной из них плюс один балл дается за повторение (вне зависимости от того, сколько раз она повторяется); если при этом повторенные детали частично отличаются друг от друга, еще по одному баллу дается за каждое отличие.

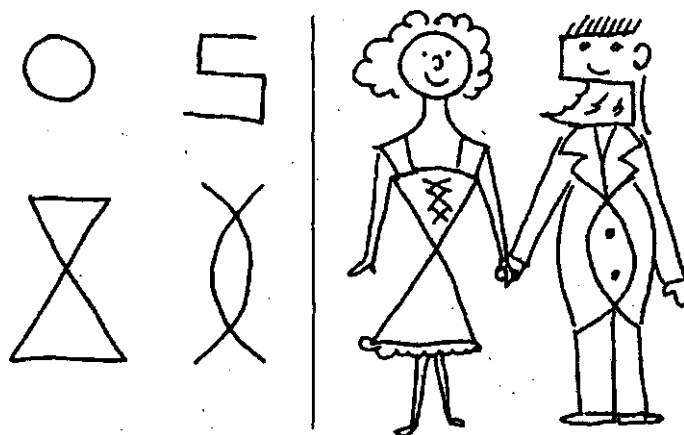


*Психологический смысл упражнения;*

Тренировка умения находить новые, неожиданные ассоциации при взгляде на малоструктурированный материал, объединять его разрозненные фрагменты в целостную картину, развитие зрительных представлений.

*Обсуждение.*

Какое из трех заданий кому было сложнее выполнять, с чем это связано? О чем, с точки зрения участников, свидетельствует степень детализации рисунков, выраженная с помощью параметра «разработанность»?



## Упражнение «Клякса»

*Описание упражнения.*

Каждого участников просят капнуть на лист бумаги гуашь, чернила или густо разведенную акварельную краску. Лист складывается в том месте, куда попала капля, прижимается на несколько секунд, а потом опять выпрямляется. В результате на нем получается клякса, имеющая сложную форму.

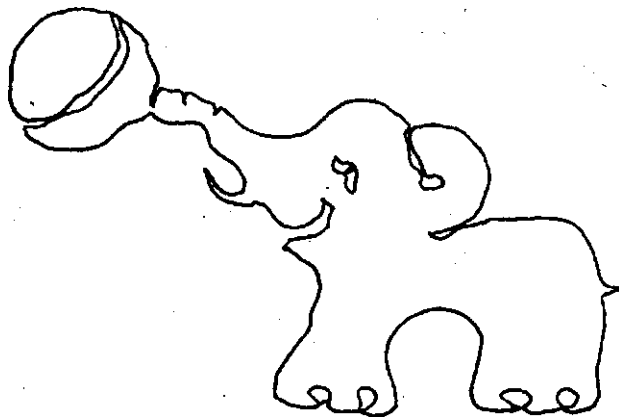
Участников просят поочередно продемонстрировать кляксы, которые они изготовили, и быстро назвать трех животных и три неодушевленных предмета, которые они напоминают.

*Психологический смысл упражнения.*

Интеллектуальная разминка, тренировка беглости и оригинальности мышления на изобразительном материале.

**Обсуждение.**

Какие варианты и чем запомнились, показались наиболее интересными?



### Упражнение «Псымена-рисунки»

**Описание упражнения.**

Участникам предлагается написать несколько слов таким образом, чтобы это написание внешне напоминало то, что означают слова. Например, можно предложить такой набор слов:

- > змея;
- > иголка;
- > прибор;
- > облака.

На эту работу отводится 6-8 мин, потом организуется выставка, участники выбирают самые удачные рисунки и награждают аплодисментами их авторов.

"\*

**Психологический смысл упражнения.**

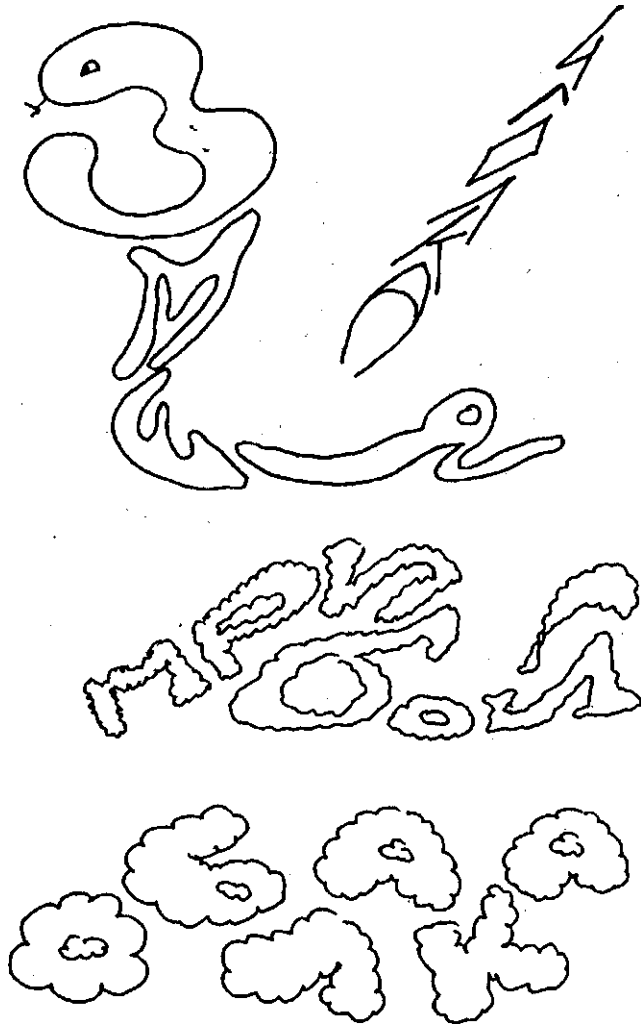
Задание развивает навыки визуализации (перевода в зрительную форму материала, представленного в виде слов), а также генерирования идей.

**Обсуждение.**

Какие оригинальные идеи проявились в надписях-рисунках, выбранных в качестве наиболее удачных? Что за умения, с точки зрения участников, развивает это упражнение?



**Пример**



л

### Упражнение «Рисунки из фигур»

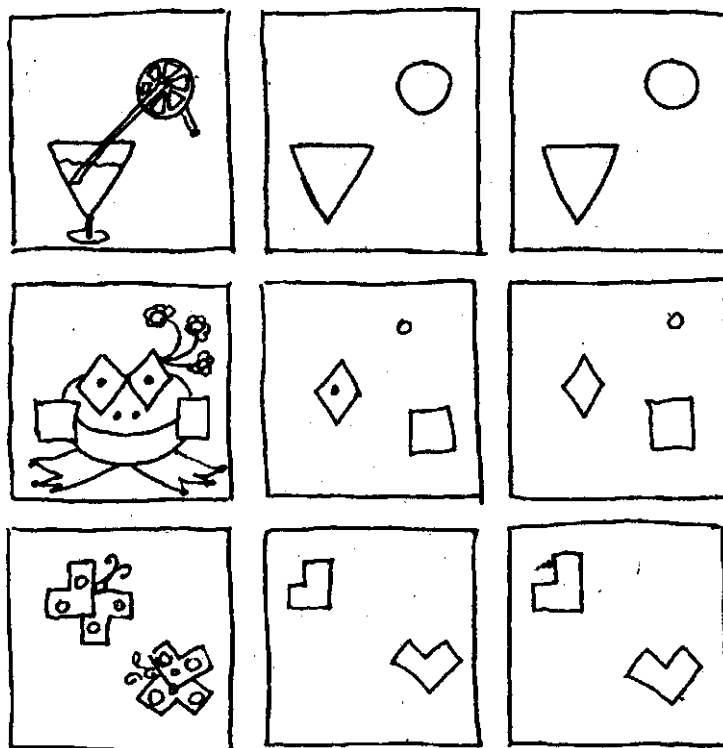
**Описание упражнения.**

Участникам демонстрируется несколько рядов, состоящих из геометрических фигур (см. рисунок ниже), и дается задание дорисова-

каждую фигуру таким образом, чтобы из нее получилось целостное, осмысленное изображение, составной частью которого она бы стала. Повторять сюжеты нельзя, каждая фигура должна превратиться в какое-то новое изображение, но несколько фигур могут быть объединены единым сюжетом изображения. Потом выполненные рисунки оцениваются с позиции оригинальности и разработанности (см. упражнение «Завершение рисунков»).

**Психологический смысл упражнения.**

Тренировка умения находить неожиданные ассоциации при взгляде на материал, схожесть которого с реальными предметами сведена к минимуму.



**Обсуждение.**

Какие психологические качества, с точки зрения участников, способствовали успешному выполнению этого упражнения, а какие пре-

пятствовали? В каких реальных жизненных ситуациях могут пригодиться умения, тренируемые в этом упражнении?

## Упражнение «Инопланетянин»

### **Описание упражнения.**

На первом этапе работы участникам, объединенным в команды по 4-5 человек предлагается в течение 10-12 мин создать описание планеты, не входящей в состав Солнечной системы, на которой могла бы существовать жизнь. Форма этого описания, а также то, какие именно сведения в него включить, определяется участниками самостоятельно.

На втором этапе работы участников просят в течение 8-10 мин нарисовать одно или несколько живых существ — «инопланетян», которые могли бы обитать на той планете, описание которой создано, их командой. Рисунки выполняются индивидуально (см. пример).

После этого участники вновь объединяются в команды, демонстрируют друг другу выполненные рисунки и кратко рассказывают про изображенных на них существ (3-4 мин). Далее представитель от каждой из команд получает слово, чтобы озвучить описание планеты, а также продемонстрировать ее обитателей.

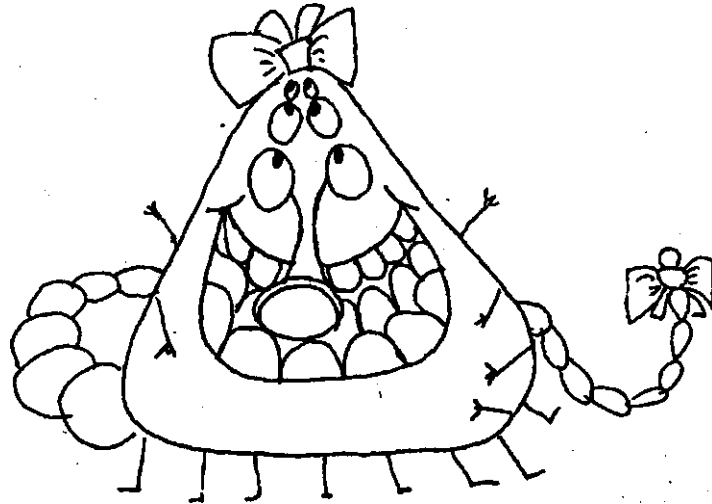
### **Психологический смысл упражнения.**

Тренировка умения выдвигать идеи в ситуациях с высокой степенью неопределенности и воплощать их в различных формах (словесные описания, рисунки). Демонстрация того, что творчество представляет собой не столько создание чего-то принципиально нового сколько представление в новых сочетаниях уже известного: в подавляющем большинстве случаев «инопланетяне» по общей схеме строения напоминают вполне земных существ. Они почти не содержат принципиально новых элементов, а составлены из знакомых, но представленных в новых сочетаниях.

### **Обсуждение.**

Какие из рисунков демонстрируют «инопланетян», по общей форме строения тела не похожих ни на что, уже известное нам? А как! и что нам напоминают? Откуда взялись конкретные детали, из которых составлены «инопланетяне», являются ли эти детали принципиально новыми? Если нет, то каким видоизменениям они подвергнуты? С чем связан тот факт, что в большинстве результатов творчества не так уж много принципиально нового, а по большей части это представление в новых сочетаниях уже известного?

**Пример.**



## Упражнение «Ладонка»

### **Описание упражнения.**

Каждый участник кладет на лист бумаги свою ладонь с разведенными в стороны пальцами и обводит ее контур. После этого предлагается в контуре, изображающем каждый из пальцев, написать какую-либо собственную цель, которую хотелось бы достигнуть в ближайшие три года («ваши пальцы показывают на то, чего вам хочется достигнуть»). А на самой ладонке — то, на кого или на что можно опереться при достижении этой цели, кто или что поможет на пути к ней («за что можно ухватиться ладонкой, продвигаясь к своим целям»).'

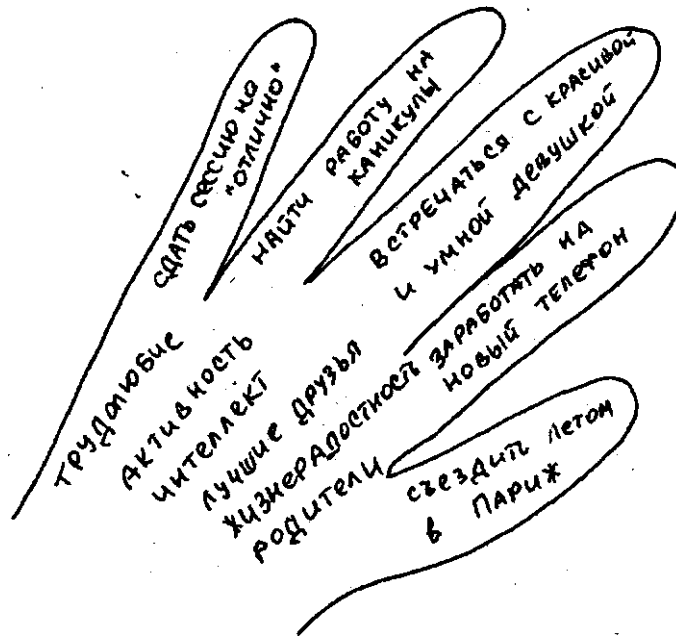
### **Психологический смысл упражнения.**

Одна из техник уточнения целей и осознания ресурсов, которые могут помочь в достижении задуманного.

### **Обсуждение.**

Каждый из участников говорит, что нового он понял о себе в процессе выполнения этого упражнения. По желанию участники также могут продемонстрировать свои рисунки группе и более подробно рассказать, какие именно цели они поставили и на что могут опереться при их достижении.

**Пример.**



## Упражнение «(Не)Творческий человек»

**Описание упражнения.**

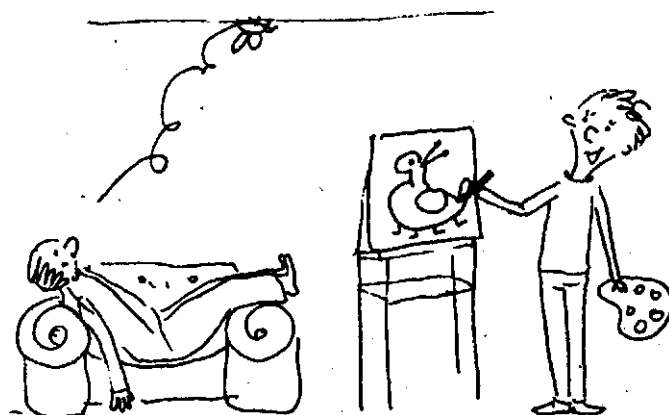
Участники берут по листу бумаги и получают следующую инструкцию: «Положите, пожалуйста, ваш лист горизонтально и разделите его вертикальной чертой пополам. А теперь на левой половине листа нарисуйте творческого человека, а на правой — нетворческого так, как вы их себе представляете. Художественные качества рисунков значения не имеют, главное — выразить с его помощью, чем, с вашей точки зрения, различаются творческие и нетворческие люди». На рисование дается 6-8 мин, потом рисунки раскладываются один напротив другого (таким образом, чтобы получился ряд изображений творческого человека, а параллельно — ряд изображений нетворческого и участники поочередно комментируют, какие именно качества этих персонажей отражены на их рисунках. Ведущий фиксирует названные качества и потом, резюмируя, еще раз проговаривает те из них, которые упоминались чаще всего.

**Психологический смысл упражнения.**

Осознание участниками существующих в их сознании стереотипов о том, какие люди являются творческими, а какие нет, и в чем это проявляется внешне.

**Обсуждение.**

Что нового узнал каждый из участников по ходу выполнения этого упражнения? Как, по их мнению, можно другими словами, без использования частицы «не», выразить смысл фразы «нетворческий человек»?

**Пример.**

### Упражнение «Спрячь рисунки»

**Описание упражнения.**

Участникам предлагается выполнить на листе бумаги 4-5 небольших (размером 2-3 см) рисунков на произвольную тему (6-8 мин). Когда эта часть работы завершена, предлагается создать на этом же листе один большой рисунок, который включил бы в себя ранее выполненные маленькие таким образом, чтобы они «спрятались» в большом, воспринимались бы как его части — так, чтобы при беглом взгляде невозможно было бы распознать их (8-10 мин). Запрещается заштриховывать маленькие рисунки или рисовать поверх них, они должны именно встроиться в большой рисунок таким образом, чтобы полностью слиться с ним.

Когда рисование завершено, участники демонстрируют свои рисунки и называют те предметы, которые были изображены изначально.

но. Другие участники ищут эти маленькие рисунки в составе большого.

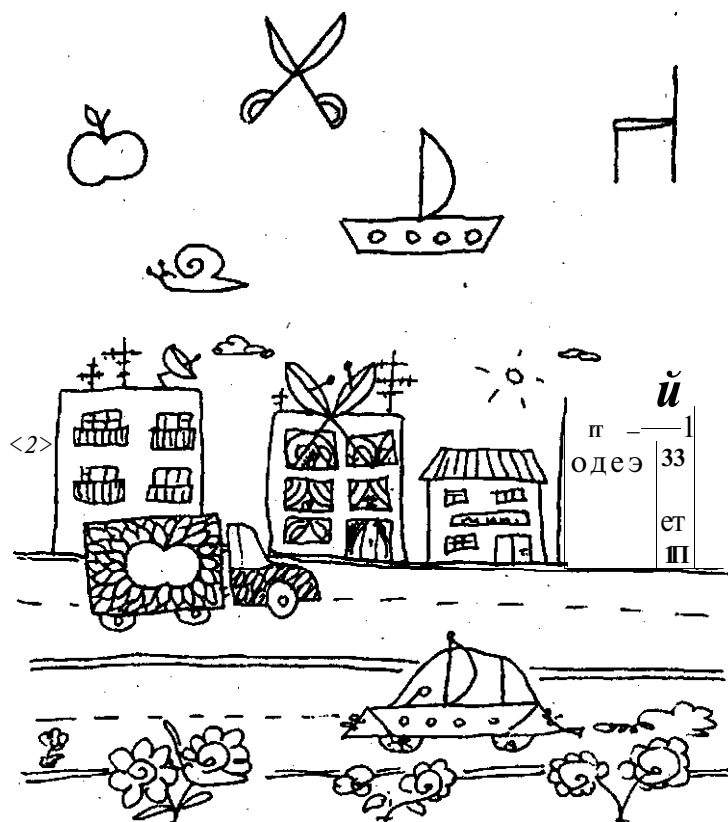
**Психологический смысл упражнения.**

На примере этого задания демонстрируется прием встраивания имеющихся компонентов (не только изображений, но, шире, знаний, идей и т. п.) в новый контекст, что имеет непосредственное отношение к творческому процессу.

**Обсуждение.**

В каких жизненных ситуациях возникает необходимость подобным же образом встроить что-то уже имеющееся в то, что создается заново? А в каких — не просто встроить, а еще и запрячь старое] в новом?

**Пример.**





Найдите на этом изображении спрятанные рисунки

## Упражнение «Кочу — могу — надо»

### Описание упражнения.

Участники строят коллажи<sup>1</sup>, на которых представлены собственные желания, возможности и потребности. Это отражает структуру личности по Э. Берну: «Ребенок (желания) — Взрослый (возможности) — Родитель (долженствование)». Обычно ведущий сначала рисует эту схему личности и кратко комментирует ее, а потом предлагает участникам выполнить коллажи, придерживаясь либо традиционной схемы (три круга один под другим: в нижнем — желания, в среднем — возможности, в верхнем — обязательства), либо в свободной форме.

Более простой вариант, уместный при работе с младшими подростками, — остановиться на работе с одной из этих составляющих, например выполнить коллаж на Teify «Моя мечта». Задание выполняется на листах формата А3, время 30-40 мин. Потом проводится презентация работ в виде экскурсии, на которой авторы поочередно выступают в роли экскурсоводов, представляя свои коллажи.

**Коллаж** — художественная композиция, которая может включать, наряду с рисунками, вырезки из цветных газет и журналов, фотографии, поделки из бумаги, а также небольшие предметы, специально принесенные участниками или случайно завалявшиеся у них в сумках и карманах.



**Психологический смысл упражнения.**

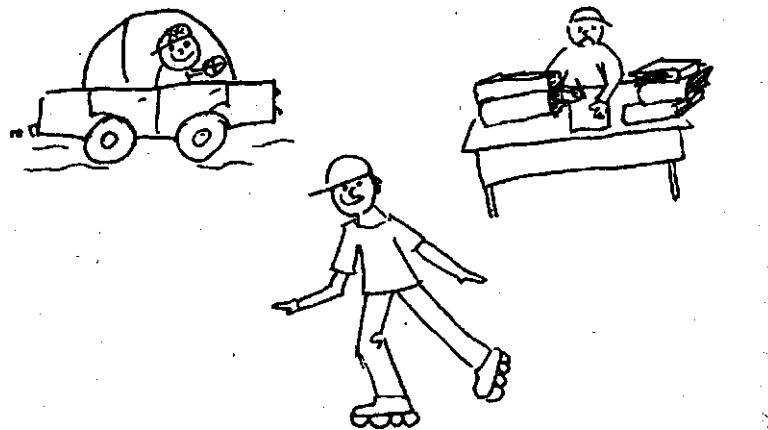
Упражнение способствует более полному осознанию своих желаний и возможностей, постановке личностных и профессиональных целей, повышению самооценки.

**Обсуждение.**

Какие выводы каждый участник сделал лично для себя при выполнении этого упражнения, что нового узнал о себе, своих желаниях и возможностях?

Цитата в тему: как говорит известный российский психолог и психотерапевт М. Е. Литвак, «счастье человека состоит в том, чтобы для него "хочу, могу и надо" имели одно и то же содержание». Насколько вы согласны с такой позицией? Приведите аргументы за и против нее.

**Пример.**



Хочу-могу-надо

## Упражнение «Логотип»

**Описание упражнения.**

Участникам, объединенным в команды по 4-5 человек, предлагают придумать и изобразить логотип какого-либо общественного движения, например, направленного:

- Ф на защиту окружающей среды;
- Ф на развитие демократического общества в России;
- Ф на повышение материального благосостояния граждан России

Время работы 15-20 мин. Участникам предлагается следовать этапам творческого процесса: первые 5-7 мин потратить на выдвижение идей и их фиксацию (в виде словесных описаний или эскизов) без критической оценки, потом уделить время оценке выдвинутых идей и выбору наиболее интересной из них, а потом — детализации выбранной идеи и ее воплощению в виде полноразмерного изображения (на листе формата А3). После этого каждая из команд приводит презентацию своего логотипа.

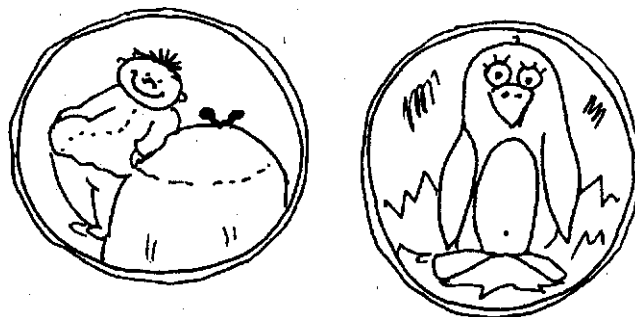
**Психологический смысл упражнения.**

Демонстрация специфики работы на различных этапах творческого процесса, отработка навыков командного взаимодействия на каждом из этих этапов.

**Обсуждение.**

Удалось ли в ходе работы выдержать такую последовательность этапов творческого процесса? Если да, то как это способствовало ее эффективности? Какие условия важнее всего для продуктивного творчества на каждом из этапов? Если же нет, то что препятствовало? Любое ли командное творчество целесообразно подчинять правилам, или иногда полезнее пустить этот процесс «на самотек»?

**Пример.**

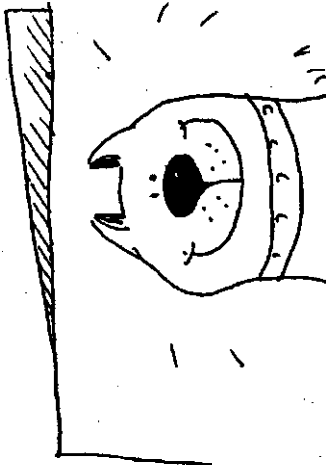


## Упражнение «Открытки»

**Описание упражнения.**

Участникам, объединенным в команды по 4-5 человек, предлагается придумать и нарисовать поздравительные открытки по разным поводам, например, таким:

- рождение пятого ребенка;
- приобретение щенка;



- > выход книги поздравляемого;
- Ф смена квартиры на более просторную;
- Ф приобретение хорошего велосипеда;
- Ф запись в фитнес-клуб;
- <• поездка с любимой девушкой/парнем в Бразилию. ^

Каждая команда выбирает по три повода из предложенных ведущих или предлагает свои собственные. Время работы 12-15 мин. Потом проводится выставка-презентация созданных открыток: каждая из подгрупп демонстрирует свои произведения и получает слово для краткого рассказа про них. >•

**Психологический смысл упражнения.**

Тренировка навыков командной творческой работы (генерации идей и их воплощения), а также публичной презентации ее результатов.

**Обсуждение.**

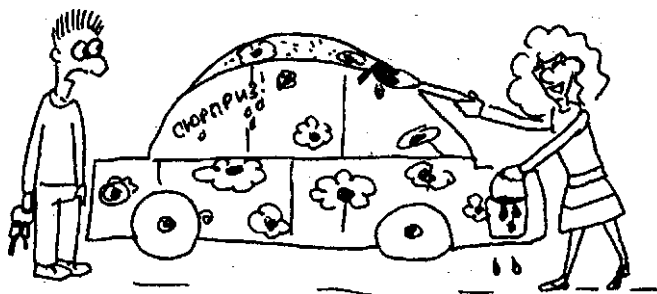
Какие варианты открыток представляются наиболее творческими, с чем это связано? Что за умения развиваются в этом упражнении; в каких еще ситуациях, помимо придумывания необычных вариантов поздравлений, они нужны?

**Пример.**



## 9. Творчество и взаимопонимание

Занятие направлено на активизацию творческого потенциала при общении, нахождении взаимопонимания с окружающими. С одной стороны, если к процессу общения подходить креативно, возможностей установить контакт с разными собеседниками больше, чем если общаться шаблонно, всегда и со всеми одинаково. Но, с другой, креативного, оригинально мыслящего и живущего человека понять зачастую нелегко, особенно тем, кто сам не склонен к творчеству. Эту дилемму и предлагается исследовать...



### Упражнение «Глаза, рты, руки»

#### **Описание упражнения.**

Для выполнения упражнения потребуется конструктор типа «Лето» или какие-либо подходящие по размеру предметы, из которых можно выстроить небольшие сооружения (кубики, спичечные коробки и т. п.). За неимением таких предметов можно воспользоваться подручными средствами. Например, предложить использовать в качестве деталей «конструктора» фломастеры и карандаши или создавать сооружения из бумаги.

Участники делятся на тройки. Каждой тройке понадобится большое сооружение из деталей «конструктора», включающее 10, 15 деталей (домик, машинка и т. п.), и еще один комплект таких же деталей для того, чтобы его скопировать. Сооружения для копирования могут создаваться участниками из других троек или ведущей той тройке, которой предстоит его копировать, оно не показывается

В каждой из троек между участниками распределяются следующие роли.

- «Глаза» — могут видеть как копируемый, так и создаваемый предмет, но не могут говорить и не могут сами совершать какие-либо действия с «конструктором». Их возможности ограничиваются передачей информации о том предмете, который копируется, с помощью мимики, жестов и т. п.
- «Рты» — могут говорить и видеть то, что строится, но не видят, что копируется.
- «Руки» — слышат и создают копию сооружения, но ничего не видят (их глаза закрыты или завязаны). Они не могут ощупывать оригинальное сооружение, а должны руководствоваться тем, что слышат от «рта».

Задача каждой из троек — работая в таком распределении ролей, создать копию того сооружения, которое было им предложено (10 мин).



**Психологический смысл упражнения.**

Упражнение развивает умения действовать в ситуациях неполноты доступной информации, а также средств для ее передачи, реконструировать позицию партнеров по общению на основе этих неполных данных. Кроме того, происходит развитие навыков вербального и невербального общения.

**Обсуждение.**

Первая стадия обсуждения проходит внутри троек: участники сравнивают оригинальное сооружение и его копию, делятся возникшими в ходе упражнения эмоциями и чувствами, анализируют, что способствовало адекватной передаче информации в таких условиях, а что ей препятствовало (5 мин). На второй стадии участники объединяются в три группы (те, кто были «глазами», «ртами» и «руками») и обсуждают, какие затруднения возникли в их позиции и каким жизненным проблемам можно уподобить ситуацию, в которой они оказались в этой игре (5 мин). На третьей стадии представитель от каждой из этих подгрупп рассказывает аудитории, к каким выводам пришла их подгруппа (2-3 мин на подгруппу).

## Упражнение «Властелины кольца»

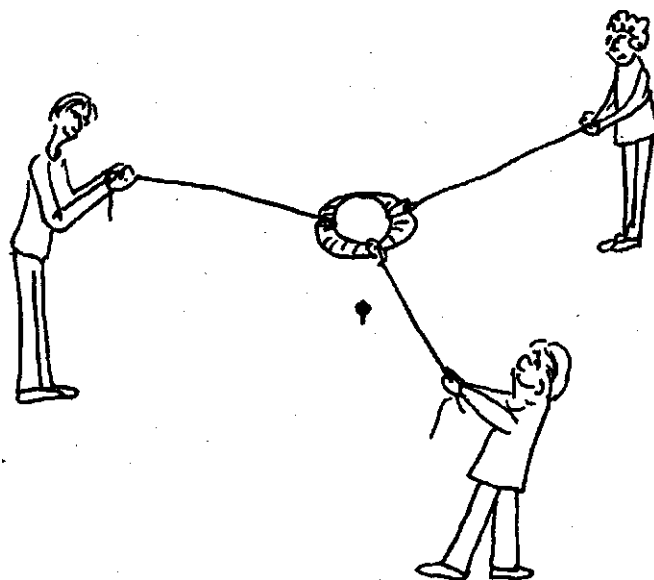
**Описание упражнения.**

Для выполнения этого упражнения понадобится кольцо диаметром 7-15 см (можно взять, например, моток неширокого скотча), к которому привязаны на равном расстоянии друг от друга три нитки длиной 1,5-2 м каждая (см. рисунок ниже). Три участника становятся по кругу на расстоянии примерно 1,5 м друг от друга, и каждый из них берет в руки по одной нитке. Их задача: действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень — например, лежащую на полу монетку. Упражнение выполняется в нескольких вариантах.

1. Участники стоят с открытыми глазами и могут переговариваться между собой (самый простой, «разминочный» вариант).
2. Глаза участников открыты, но переговариваться они не могут.
3. Участники закрывают глаза. За спиной каждого из них встает еще по одному человеку, которые смотрят на происходящее и подсказывают каждый своему подопечному, как двигать нитку, чтобы кольцо опустилось в нужном месте.
- 4: Так же, как вариант 3, но переговариваться нельзя. Вместо этого участники, глаза которых открыты, кладут руку на плечо тех, кто держит нитку с закрытыми глазами, и управляют ими с помощью движений своей руки.

**Психологический смысл упражнения.**

Обучение координации совместных действий, поиску способ коллективного решения необычной проблемы, а также обмену информацией при ограниченности средств для этого.

**Обсуждение.**

Сначала участники обмениваются впечатлениями по поводу упражнения, потом их просят поделиться своими мнениями о том, какие психологические качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения и каким реальным жизненным ситуациям его можно уподобить.

## Упражнение «Поднос»

**Описание упражнения.**

Для выполнения этого упражнения понадобится поднос, к каждому из углов которого привязана веревка длиной 2 м (в случае отсутствия подноса его можно изготовить из плотного картона). Каждый из четырех участников берет конец своей веревки; они расходятся так, чтобы поднос поднялся примерно на уровень пояса, и практикуются переносить его таким образом. После небольшой пробной переноски пустого подноса на него ставится пластиковый стакан, в который наливают немножко воды. Задача участников — нести поднос за веревки таким образом, чтобы не разлить воду. Можно усложнить траекторию движения (например, дать задание обнести «змейкой»



несколько стульев) и провести между подгруппами соревнование на скорость преодоления заданного маршрута.

**Психологический смысл упражнения.**

Упражнение обучает участников координировать совместные действия при командном решении творческой задачи.

**Обсуждение.**

Какие эмоции возникали в процессе работы, с чем они связаны? Каким жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение?

## Упражнение «Построимся»

**Описание упражнения.**

Участникам предлагается хаотично перемешаться по помещению, а потом по команде ведущего встать в колонну поочередно по каждому из следующих признаков:

- 1) росту;
- 2) дню и месяцу рождения;
- 3) удаленности места жительства от места прохождения тренинга.

Разговаривать или переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики или жестов. В вариантах 2 и 3 участники по окончании построения поочередно озвучивают свои дни рождения или места проживания, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения.

**Психологический смысл упражнения.**

Демонстрация возможности адекватного обмена довольно сложной информацией даже без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

**Обсуждение.**

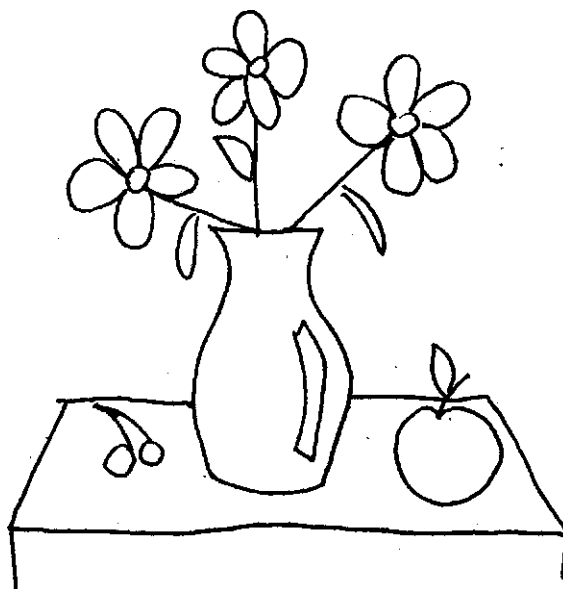
Обмен впечатлениями, возникшими по ходу работы. Если у кого-то из участников возникли затруднения, то они могут сказать, с чем эти затруднения связаны и как их можно преодолеть.

## Упражнение «Формализм в искусстве»

**Описание упражнения.**

Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один человек из каждой пары получает карточку с несложным изображением (см. рисунок ниже) и рассказывает партнеру о том, что на ней нарисовано. При этом можно использовать только названия гео-

метрических фигур и слова — указания на расположение («выше», «ниже» и т. п.). Задача партнера (которому оригинальное изображение не показывается) — руководствуясь этим словесным описанием, нарисовать то, что, как он представляет, изображено на оригинальной карточке (4-6 мин).



**Пример изображения для копирования**

Когда рисование завершено, партнеры показывают друг другу изображения и сравнивают их. Потом упражнение проводится еще один раз, но партнеры получают новые карточки с изображениями и меняются ролями: тот, кто рисовал, теперь рассказывает. Если в первой попытке участники справились с заданием хорошо, то во второй имеет смысл ввести дополнительное ограничение: партнеру, который рисует, запрещается задавать уточняющие вопросы. Если же выполнение задания вызвало затруднения, такое ограничение не вводится.

**Психологический смысл упражнения.**

В упражнении моделируется ситуация, когда искусственно сужается канал передачи информации с помощью слов, поэтому тому партнеру, который рассказывает, приходится подбирать нетривиаль-

ные ассоциации, а тому, кто рисует, — действовать в ситуации с высокой степенью неопределенности, пытаюсь при этом реконструировать позицию партнера. Помимо развития креативности, упражнение является хорошим способом совершенствования навыков взаимопонимания.

**Обсуждение.**

Сначала обсуждение выполняется в парах: участники, сравнивая оригинальные изображения и получившиеся копии, конкретизируют, какую часть информации удалось передать адекватно и что этому способствовало, а где возникли ошибки и что послужило их причиной. Вторая часть обсуждения происходит в общей группе: каждого участника просят поделиться теми выводами, которые он сделал для себя в процессе выполнения этого упражнения.

## Упражнение «Угадай знаменитость»

**Описание упражнения.**

Водящий загадывает какого-либо человека (актера, певца, спортсмена, политического деятеля и т. п.), который заведомо известен всем или подавляющему большинству участников. Не обязательно должен загадываться ныне живущий персонаж, это может быть и историческая личность. Задача участников — отгадать его. Для этого можно задавать водящему такие вопросы о загаданном человеке, которые подразумевают ответ только «Да» или «Нет» (допускаются также варианты ответов «Не знаю» или, если вопрос неясен или неприменим к загаданному персонажу, «Сложно ответить»). Участники по кругу задают водящему такие вопросы, а когда у кого-то из них возникает версия о том, кто загадан, он может озвучить ее. Если ответ верен — он сам становится водящим и загадывает следующую знаменитость, если неверен — выбывает из игры до конца раунда. Игра обычно включает 3-4 раунда, но может при желании участии-? ков продолжаться и дольше.

**Психологический смысл упражнения.**

Обучение умению понимать информацию при недостатке исходных сведений для этого, целенаправленно задавать вопросы для получения недостающих сведений.

**Обсуждение.**

Вопросы какого рода наиболее результативны для понимания, какой персонаж загадан? Можно ли выявить какие-то общие стратегии угадывания этих персонажей?

## Упражнение «Пиктограмма»

### **Описание упражнения.**

Ведущий зачитывает 10-12 слов и словосочетаний, прося участников сделать для каждого из них небольшой рисунок — такой, при взгляде на который они смогли бы вспомнить, что было названо. Использовать в рисунках слова, буквы или цифры нельзя. Удобнее, если каждый рисунок будет выполняться на отдельном небольшом листочке, а не все вместе на одном большом. Потом участники, объединившись в подгруппы по 4--5 человек, демонстрируют друг другу свои рисунки и обсуждают, что их побудило изобразить эти понятия именно таким образом. Далее каждый из участников придумывает еще несколько понятий, которые могли бы быть выражены с помощью этих же рисунков. В завершение организуется выставка: выкладываются все рисунки, с помощью которых обозначено каждое из понятий, и озвучиваются все предложенные участниками варианты, что еще могло бы быть обозначено с помощью этих же рисунков.

Перечни слов и Словосочетаний для выполнения упражнения:

Список А	Список Б
Багаж	Имущество
Наслаждение	Безобразие
Обида	Зависть
Аромат	Вкус
Расставание	Свидание
Интересная работа	Скучное путешествие
Мечта	Романтика
Любовь	Интерес
Прошлое	Будущее
Мироздание	Материя

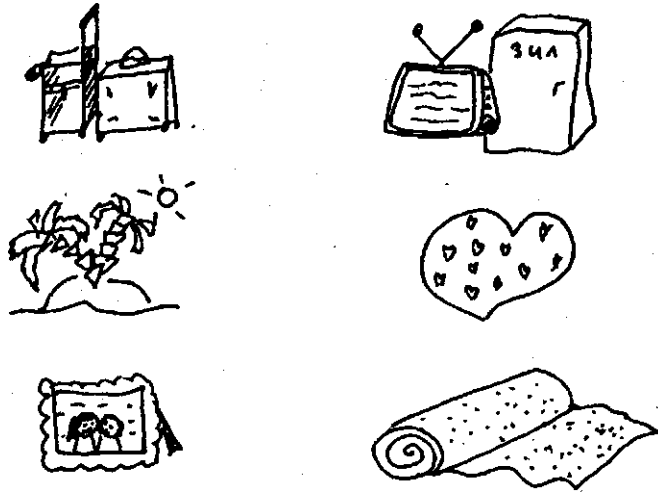
### **Психологический смысл упражнения.**

Упражнение позволяет продемонстрировать, насколько разнообразные ассоциации могут вызвать у разных людей одни и те же понятия и насколько по-разному могут быть интерпретированы даже те изображения, смысл которых представляется их автору очевидным.

**Обсуждение.**

Что нового удалось узнать при взгляде на рисунки о том, как люди воспринимают названные предметы и явления? Какие понятия было изображать проще, а какие сложнее, с чем это связано? Какие варианты рисунков представляются самыми оригинальными? А самыми понятными, с помощью которых проще всего запомнить, что за слово было названо? Чаще всего самые простые варианты оказываются менее креативными, зато более понятными. С чем это связано?

**Пример.**



## Упражнение «Мозаика»

**Описание упражнения.**

Участникам выдается цветная бумага, нарезанная небольшими кусочками (размер 2х3 см, 15-20 кусочков на человека), имеющим форму треугольников, прямоугольников и кружков. Нужно составить мозаику из этих фрагментов. Возможны различные варианты\*

1. Ведущий называет разные предметы, участники индивидуально строят их изображения (2-3 мин на предмет). Потом созданные изображения демонстрируются другим участникам и коллективно выбираются те из них, которые являются:

- самыми оригинальными;
- самыми реалистичными.

2. Ведущий демонстрирует репродукцию картины или фотографию, задача участников — скопировать ее с помощью имеющейся у них «мозаики». Этот вариант целесообразно выполнять в подгруппах по 3-4 человека, время работы 4-5 мин на изображение. Потом выстроенные «мозаики» демонстрируются другим подгруппам и коллективно выбираются наиболее реалистичные из них.
3. Участники коллективно выполняют большую «мозаику» на какую-либо заранее определенную тему (например, «мои мечты» или «что такое творчество»). Время работы 15-25 мин. Представление работы происходит по следующей схеме: сначала каждый участник делится своим впечатлением от коллективно созданной композиции, потом демонстрирует те ее фрагменты, которые принадлежат лично ему, и поясняет, какие идеи он хотел выразить с их помощью.

**Психологический смысл упражнения.**

Участники, строя изобразительные композиции и выражая таким путем свои идеи, обучаются использовать имеющиеся в их распоряжении средства (в данном случае фрагменты «мозаики») в неожиданных ракурсах, находить ассоциации между ними и реальными предметами. Конечно, эти умения вряд ли пригодятся человеку именно в таком виде, но следует учесть, что они носят весьма универсальный характер — будучи тренируемы в такой деятельности, в дальнейшем они смогут быть использованы и в совершенно других жизненных ситуациях. Кроме того, упражнение в вариантах 2 и 3 способствует сплочению коллектива.

**Обсуждение.**

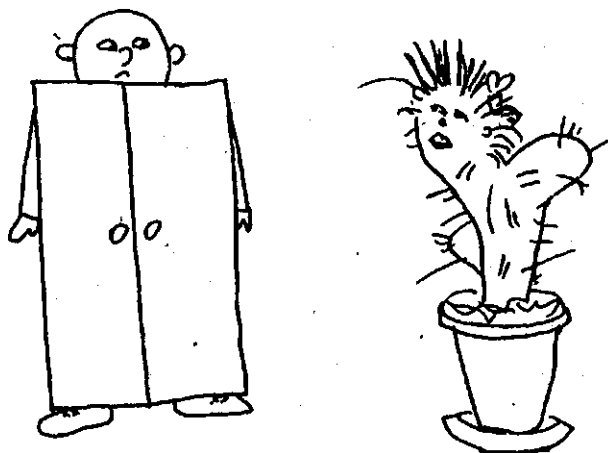
Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе работы и при восприятии ее результатов, потом — своими соображениями по поводу того, какие умения развиваются с помощью этого упражнения и в каких реальных жизненных ситуациях они пригодятся.

## Упражнение «Ассоциации»

**Описание упражнения.**

Водящий выходит за дверь, участники в это время загадывают кого-то одного из их числа. Потом водящий возвращается, и участники поочередно озвучивают свои ассоциации, связанные с загаданным персонажем, например, отвечая на такие вопросы:

- На кого из знаменитостей он похож?
- На какой предмет он похож?
- Какое растение он напоминает?



Задача водящего — отгадать, о ком идет речь (обычно на это отгадывание даётся три попытки). Помимо отмеченных выше, он может задавать и другие вопросы, направленные на выявление ассоциаций, связанных с загаданным персонажем.

**Психологический смысл упражнения.**

Развитие экспрессивности, тренировка ассоциативного мышления, создание условий для получения обратной связи (загаданные участники получают информацию о том, какие ассоциации они вызывают у других людей, что создает почву для самопознания).

**Обсуждение.**

Какие эмоции возникали при выполнении этого упражнения? Что нового удалось узнать о себе и о других?

**Цитата дня**

*Тисунки- и другие произведения креативных-детей а/печатаются высокой степенью- оригинальности-, юмором, игривостью- и, раскрепощенностью. Однако у школьников и одноклассникам их \еще\ сейчас(покажутся «дикими-» и-глупыми.*

Тунник Г. Т.

## 10. Командное творчество

Занятие направлено на выработку навыков творческой работы в команде. Люди, занятые творческим трудом, зачастую привыкают выполнять его в одиночестве и испытывают дискомфорт, если это приходится делать публично. Между тем выполнение креативных заданий в сфере производства и бизнеса (например, осуществление проекта, результатом которого должен стать некий творческий продукт, будь то новое промышленное изделие, рекламный ролик или проект развития организации) в большинстве случаев подразумевает именно командную работу. Предлагаемые упражнения позволяют выработать необходимые для нее навыки, а также проследить, кто какую роль склонен занимать при работе в команде.



### Упражнение «Шарики»

**Описание упражнения.**

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какое-либо острые предметы, ногти, детали одежды.





**Психологический смысл упражнения.**

Разминка, сплочение, «ломка» пространственных барьеров между участниками.

**Обсуждение.**

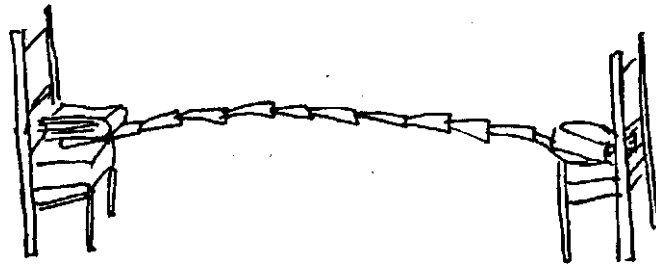
Достаточно короткого обмена впечатлениями.

## Упражнение «Мост»

**Описание упражнения.**

Участникам, объединенным в команды по 4-6 человек, выдают по 40-50 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) и предлагают задание: построить из этой бумаги как можно более длинный мост, перекинутый между двумя стульями или столами. Он должен быть целиком подвесным, без промежуточных опор. Запрещается пользоваться какими-либо скрепляющими материалами или дополнительными предметами, входящими непосредственно в конструкцию моста (хотя если кто-то додумается использовать дополнительные предметы в качестве противовесов, расположенных на опорах, то не следует запрещать это делать, хотя и не надо специально подталкивать участников к такому «техническому решению»). В распо-

ряжении участников имеются ножницы. На работу отводится 10-12 мин, потом каждой из команд поочередно дается слово для презентации своей постройке (1-2 мин на команду). Лучшая постройка определяется голосованием.



**Психологический смысл упражнения.**

Упражнение позволяет тренировать умения выдвигать и отстаивать творческие идеи в командной работе, способствует повышению групповой сплоченности, дает материал для обсуждения распределения ролей между людьми, совместно занятыми творческим делом (генераторы идей, разработчики, организаторы).

**Обсуждение.**

Как распределилась работа между участниками, входящими в команды? Кому принадлежали самые интересные «конструктивные идеи» моста, а кто предпочел позицию воплотителя чужих идей, организатора взаимодействия или отстранившегося от активной работы участника? С чем связан такой выбор позиций, насколько он характерен для участников и в других жизненных ситуациях?

## Упражнение «На льдине»

**Описание упражнения.**

Участники делятся на команды по 5-7 человек (желательно, чтобы в командах было одинаковое число участников и между ними равномерно распределились парни и девушки). Каждой из команд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина — это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дождаться спасателей. Ка-

саться пола за пределами газеты нельзя — кто сделает это, тот считается "утонувшим"». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержатся в таком положении 15-20 с, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по *1/4* части от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2-3 раза. Если в команде «тонет» один человек, она получает предупреждение, если два или больше — выбывает из игры («ваша льдина перевернулась»). Победившей считается та команда, которая продержится дольше других.



Техника подразумевает тесный телесный контакт участников и включает элемент совместного риска, поэтому не рекомендуется! проводить ее как в недостаточно «разогретых» группах, где участники демонстрируют зажатость и стеснение, так и в чрезмерно активных, трудно управляемых группах.

**Психологический смысл упражнения.**

Техника, помимо стимуляции участников к творческому решению поставленной перед ними проблемы, способствует сплочению, формированию взаимного доверия. Кроме того, она наглядно демонст

рирует основной принцип командной работы: выиграть индивидуально невозможно, это могут сделать только все вместе. Зато проиграть можно и индивидуально («упасть со льдины»), поставив этим под угрозу действия всей команды.

**Обсуждение.**

Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом — своими соображениями по поводу того, что позволило победившей команде лучше справиться в такой ситуации, а что «сгубило» остальных. После этого ведущий просит привести примеры жизненных ситуации, где проявляются сходные механизмы.

## Упражнение «Мина-растяжка»

**Описание упражнения.**

Ведущий растягивает веревку приблизительно на уровне груди участников и закрепляет ее. Участники стоят по одну сторону от веревки. Им дается инструкция: «Представьте себе, что вы — команда разведчиков. Вы шли по горной тропинке и вдруг заметили, что поперек нее, на высоте вашей груди, натянута веревочка, ведущая к мине-растяжке. Вы не можете ни обойти ее, ни обезвредить, ни прог ползти снизу (на земле под ней, похоже, установлено еще несколько обычных мин). Единственный способ преодолеть препятствие — всем переправиться сверху над растяжкой, не задев ее. Выполняйте!» Если участников много (больше 15-16 человек), имеет смысл разделить их на 2-3 команды и организовать соревнование между ними.

Эту технику, как и предыдущую, не рекомендуется проводить в недостаточно «разогретых» или трудно управляемых группах.

**Психологический смысл упражнения.**

Наряду с моделированием задачи, для решения которой следует проявить креативность и слаженную командную работу, техника способствует сплочению, формированию взаимного доверия участников.

**Обсуждение.**

Сначала участников просят поделиться своими эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом об-

**Мы обычно привязываем эту веревку к ножкам двух стульев, стоящих на партах на расстоянии около 3 м друг от друга. С одной стороны, это не требует каких-либо специальных приспособлений, с другой — веревка закреплена не слишком жестко, что исключает травмы участников, если они зацепятся за нее при выполнении упражнения.**

суждается, каким способом удалось преодолеть «растяжку», какие психологические качества участников оказались наиболее важны, чтобы придумать этот способ и воплотить его. И где еще важны такие психологические качества?

## Упражнение «Ковер-самолет»

### **Описание упражнения.**

Для выполнения этого упражнения нужен прочный палас или ковер размером примерно 2 x 2 м, который не жалко отдать «на растерзание» участникам (не исключено, что он будет порван). На нем размещаются 5-6 человек, которым дается задание — переместиться вместе с этим ковром в другой конец аудитории, не сходя с него и не касаясь чего-либо за его пределами.

### **Психологический смысл упражнения.**

Техника «разогрева» и сплочения. Кроме того, тренируется умение порождать идеи о способах действия в необычной ситуации.

### **Обсуждение.**

Сначала участников просят поделиться эмоциями, возникшими в процессе выполнения упражнения (скорее всего, они будут весьма яркими), потом высказаться по поводу того, каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру.

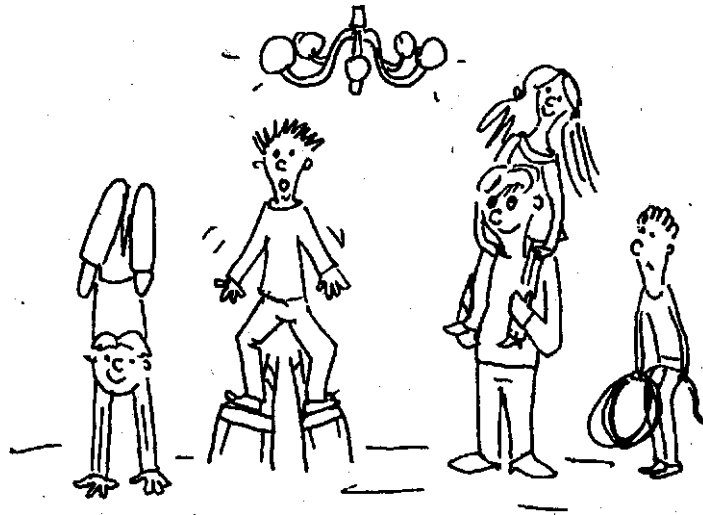
## Упражнение «Преодоление пространства»

### **Описание упражнения.**

Участники располагаются около одной из стен аудитории и получают задание: всем добраться до другой стены таким образом, чтобы не касаться пола ступнями ног (например, двигаясь ползком или перемещаясь по стульям), но чтобы каждый способ перемещения использовался лишь один раз. Однако те, кто один раз уже преодолел это пространство, могут возвращаться назад и помогать переправиться оставшимся участникам. Сами они имеют право перемещаться нормальным образом, но те участники, которым они помогают, по-прежнему не должны касаться ступнями пола (но их можно, например, перенести различными способами или «перевести» на руках держа на весу их ноги). Способы перемещения, опять же, не должны повторяться.

При количестве участников менее 13-14 человек упражнение выполняется сразу всей группой, при большем их количестве целесообразно!

разно разделить участников на 2-3 подгруппы и организовать между ними соревнование на скорость (оптимальный размер команды 8-10 человек; по возможности, юноши и девушки должны быть поровну распределены по командам).



**Психологический смысл упражнения.**

Создание условий для выдвижения и воплощения идей о способах действия в нестандартной ситуации, сплочение группы, физическая разминка.

**Обсуждение.**

Сначала участники обмениваются эмоциями и чувствами, потом озвучивают все способы, которыми осуществляли перемещения (ведущий кратко записывает их на доске или на листе ватмана). Далее участников просят поделиться соображениями, какие из этих способов можно оценить как более, а какие как менее творческие, и пояснить, на основании чего они пришли к таким выводам.

## Упражнение «Волшебный ключ»

**Описание упражнения.**

Участникам, сидящим в кругу, дается замочный ключ, к которому привязана длинная веревка (длина определяется из расчета 1 участ-

ник - 1,5 м); предлагается пропустить эту веревку под одеждой каждого из участников таким образом, чтобы она входила под одежду сверху, на уровне воротника, а выходила снизу, на уровне пояса. Таким образом оказывается связанной вся группа. Потом можно предложить участникам коллективно выполнить несколько несложных физических упражнений (встать, наклониться вперед, присесть и т. п.).

Когда упражнение завершено, целесообразно оставить ключ в зоне видимости участников в качестве своего рода символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что теперь мы одна команда».

**Психологический смысл упражнения.**

Сплочение группы, происходящее в значительной мере на символическом уровне («теперь мы связаны одной нитью»), обучение координации совместных действий при решении креативных задач.

**Обсуждение.**

Обмен эмоциями, возникшими при выполнении упражнения, а также соображениями по поводу того, в каких жизненных ситуациях участники оказываются «связанными одной нитью».

## Упражнение «Покорители воздуха»

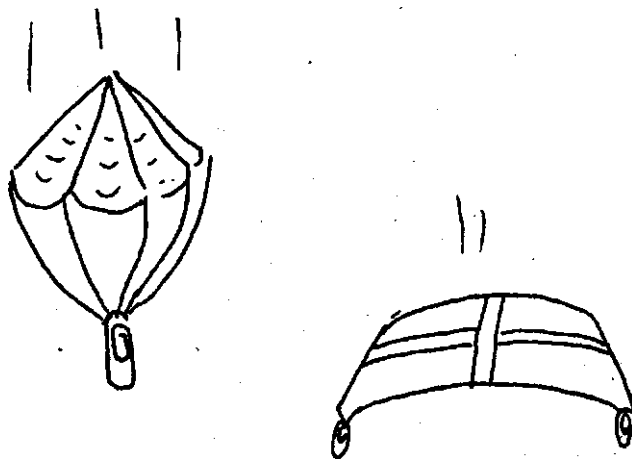
**Описание упражнения.**

Участникам предлагается, объединившись в подгруппы по 3-4 человека, разработать модель, которая будет как можно медленнее опускаться на пол под действием силы тяжести, когда ее отпустят с высоты. Для этого каждой подгруппе выдаются по 2 листа бумаги, 4 скрепки, скотч, ножницы. Время на разработку и изготовление модели - 10 мин. Потом проводится соревнование: каждая из моделей поочередно отпускается с заданной высоты (обычно в пределах 2-3 м) и фиксируется время ее нахождения в воздухе. Правилами запрещается подкидывать модель вверх или «запускать» в сторону, крепить ее к чему-либо, поддерживать на лету с помощью восходящего воздушного потока или прибегать к каким-либо еще подобным уловкам. Изделие должно держаться в воздухе исключительно за счет особенностей своей конструкции. Побеждает та команда, чья модель планирует дольше всего.

**Психологический смысл упражнения.**

Помимо тренировки генерировать идеи и воплощать их, работая в команде, упражнение в большинстве случаев позволяет продемон-

стрировать важность использования аналогий при решении необычных проблем. Кроме того, оно показывает, что творческий процесс при использовании предварительных знаний (в данном случае — из физики) результативнее, чем придумывание идей с «чистого листа».



**Обсуждение.**

Выстраивается вокруг двух вопросов:

- 1) Какие особенности моделей обеспечили возможность их длительного планирования в воздухе?
- 2) Как удалось за время работы над моделью определить, в чем должны состоять эти особенности? Была ли это опора на предварительные знания участников (например, из курса физики), аналогия с какими-то изделиями (парашютом, планером, игрушечной «летающей тарелкой» и т. п.), изобретение чего-либо принципиально нового?

## Упражнение «Авиаторы»

**Описание упражнения.**

Участникам, объединенным в команды по 3-4 человека, предлагается в течение 15 мин:

- 1) обменяться известными им идеями о том, какие бывают конструкции бумажных самолетиков, а также выдвинуть несколько собственных, оригинальных идей их конструкций;



- 2) из предложенных идей выбрать три, которые позволят соорудить самолетик, обладающие наибольшей способностью к полету по точно заданной траектории. Идеи должны быть простыми в воплощении, исполнимыми в течение отведенного времени и не требовать других материалов, помимо предоставленных участникам (бумага, ножницы, скотч, скрепки);
- 3) изготовить три самолетика в соответствии с выбранными идеями, их конструкций.

После этого проводятся соревнования между подгруппами:

- 1) на точность попадания самолетиками в мишень (расстояние до мишени приблизительно 5 м, размер 0,5 x 0,5 м);
- 2) на точность посадки. В качестве «аэродрома» используется парта или расстеленная на полу газета, расстояние до нее от точки запуска самолетиков около 5 м.

**Психологический смысл упражнения.**

Демонстрация этапов творческой работы в команде (обмен известной информацией, генерирование новых идей, их критическая оценка и выбор наиболее приемлемых, реализация).

Эмоциональная «разрядка».

**Обсуждение.**

В чем участникам видятся основные сложности работы на каждом из этапов? Какие идеи оказались более удачными — известные заранее или выдвинутые вновь? Чем в итоге здесь оказалась предопределена победа? Самими идеями, тем, насколько качественно они воплощены, удачно ли они представлены на соревновании или чем-то еще

## Упражнение «Шалтай-Болтай»

**Описание упражнения.**

Участникам, объединенным в подгруппы по 3-4 человека, выдается по одному сырому яйцу и предлагается соорудить приспособление, которое позволит уронить яйцо на пол с высоты 2 м, не разбив. Для этого в их распоряжении имеются следующие материалы:

- бумага формата А4 — 10 листов;
- скрепки — 1 пачка;
- скотч — 1 моток.

На работу отводится 12-15 мин. Потом проводится экспериментальное испытание созданных приспособлений — их роняют на пол с высоты 2 м и смотрят, разбилось яйцо или нет.

Не забудьте подстелить газету, чтобы не испачкать пол в случае неудачи эксперимента!

**Психологический смысл упражнения.**

Отработка навыков командного взаимодействия при решении нестандартных задач.

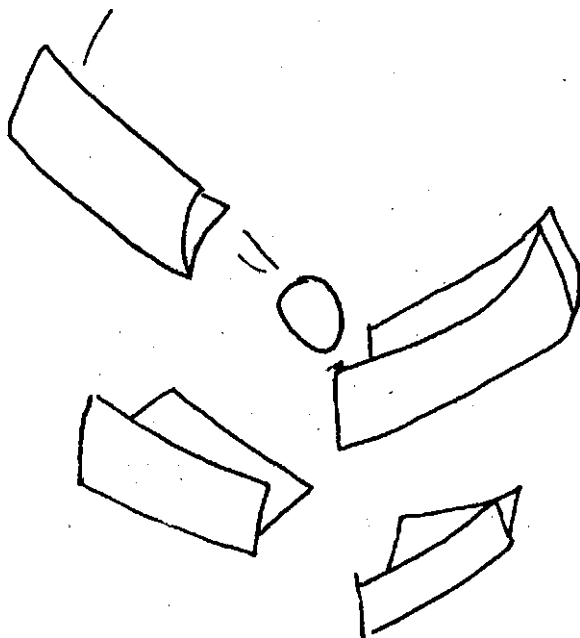
**Обсуждение.**

Участников просят:

- 1) выделить ключевые «инженерные решения», заложенные в основу каждой конструкции, отметить их достоинства и недостатки;
- 2) проанализировать, как распределились роли внутри команд при выполнении работы (кто был генератором идей, кто главным исполнителем, кто организатором, кто занимал какие-то другие роли);
- 3) поделиться примерами ситуаций из собственного жизненного опыта, о которых напомнило это упражнение.

**Пример.**

Одна команда придумала держать бумажные листы, по которым яйцо мягко скатывается на землю. Как вы думаете, противоречит такое решение правилам или нет?



## Упражнение «Живое препятствие»

### *Описание упражнения.*

Участников просят образовать «живое препятствие» — встать в плотную группу, принять такие позы, чтобы затруднить проход через нее. Но при этом препятствие должно быть принципиально преодолимым, а не представлять собой сплошную непроницаемую «живую стену», которую можно преодолеть только таранным ударом. Доброволец с завязанными глазами преодолевает это «живое препятствие». Ему не следует применять физическую силу (расталкивать, растаскивать других участников и т. п.), а нужно найти возможности протиснуться между ними без таких действий. Перед прохождением каждого следующего добровольца форма «живого препятствия» меняется.

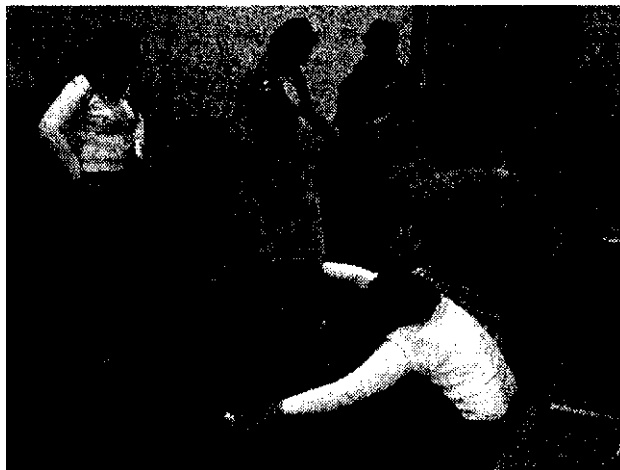
### *Психологический смысл упражнения.*

Сплочение, формирование взаимного доверия, возможность тренироваться продуктивно действовать в неожиданной ситуации, в условиях недостатка информации.

### *Обсуждение.*

Сначала участники обмениваются возникшими при выполнении упражнения эмоциями, потом делятся своими наблюдениями о том, какие варианты действий использовали участники для преодоления «живых препятствий» и что оказалось более результативным.

### *Пример.*



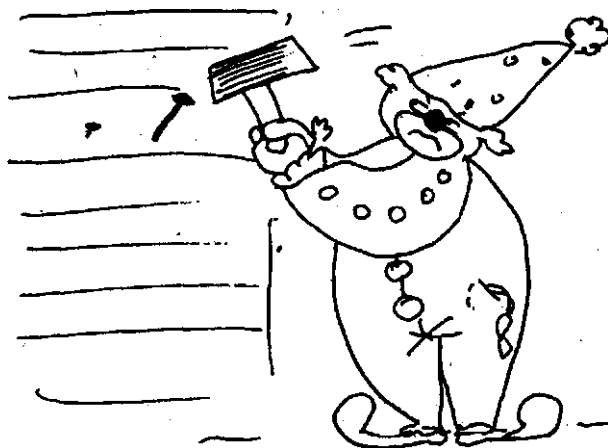
**Цитата дня**

*Средствительный человек всегда более терпим, к окружающим: он югав прщпагь., чПхо прихъмнньала нею способ поведения, можеГп быгь, не самый лучулий, но приня/Яый ил именно в силу привычки; 4по каждый человек живеУп & своем мире и вцдШп зПгапгмир по-своему-, самаспШп&ших, а не так, как шудиктуюМ fne, кМоего окружаеМ.*

*Улурхулн С. Ж*

## 11. Творчество в бытовых ситуациях

Задача занятия — изучить того, где и как креативность может проявляться в реальных жизненных ситуациях. При обсуждении и осмысливании упражнений следует делать акцент на том, как все то, что происходило на предыдущих занятиях и происходит на этом, связано с жизнью, где и для чего можно использовать собственную креативность.



### Упражнение «Шпаргалки»

*Описание упражнения.*

Участникам предлагается небольшой текст (15-20 слов) и дается задание сделать 2-3 варианта шпаргалок, с которых в дальнейшем можно было бы списать его незаметно для наблюдателей. Можно из" готовить шпаргалки из бумаги, можно воспользоваться и другим! способами: написать слова на какой-нибудь части тела, собственно авторучке и т. п., воспользовавшись известными по собственному эк заменационному опыту или вновь придуманными уловками такого" рода. На подготовку дается 10-12 мин. Потом группа делится попо лам, одна подгруппа выступает в роли «учеников», а другая — «эк заменаторов». «Ученики» садятся за парты и получают по чисто]

листу бумаги. Их задача — незаметно списать на эту бумагу текст со своих шпаргалок (10 мин). «Экзаменаторы» наблюдают, и если замечают у кого-то шпаргалку, то конфискуют ее, но из игры этот участник не удаляется, у него остается еще один шанс. Если он попадается во второй раз, то выбывает из игры. Чтобы игра была не слишком простой для «экзаменаторов» и трудной для «учеников» (в силу соотношения наблюдателей и «списывальщиков» 1:1, решить свою задачу последним очень сложно), вводится дополнительное ограничение: «экзаменаторы» наблюдают за «учениками» издалека, не имея права подходить к ним ближе чем на 3 м.

Потом «ученики» и «экзаменаторы» меняются ролями, и игра повторяется. Когда второй раунд завершен, проводится выставка созданных шпаргалок. Отдельно демонстрируются те, которые были замечены, и те, которыми удалось воспользоваться незаметно.

***Психологический смысл упражнения.***

Упражнение направлено не на то, чтобы научить школьников или студентов обманывать экзаменаторов, а на то, чтобы убедительно продемонстрировать, как много креативных решений возникает при решении актуальной для многих молодых людей задачи: создать себе «протезы памяти» к экзамену или контрольной работе. Как свидетельствуют результаты опросов, хотя бы иногда к таким действиям прибегают более 90% обучающихся. Упражнение дает почву для обсуждения, как изготовление шпаргалок создает почву для креативной переработки учебного материала и чем оно может реально помочь не в списывании, а в усвоении и систематизации знаний. В конце концов, в материале нужно неплохо разобраться, чтобы уместить конспект целой лекции на клочке размером со спичечный коробок.

***Обсуждение.***

Какие переживания возникали у участников в ролях «экзаменаторов» и «учеников»? Какие основные разновидности шпаргалок можно выделить, что более эффективно, почему? Что побуждает учеников делать шпаргалки? Какую реальную пользу может принести изготовление шпаргалок в процессе подготовки к экзамену? А на самом экзамене, если ими не воспользоваться? А если воспользоваться?

Комментарий: опытные преподаватели на экзаменах обычно не испытывают нужды внимательно следить, не пользуется ли кто шпаргалкой, потому что по ответам и так прекрасно чувствуется, знает ли человек то, что говорит, или просто списал это. А для того чтобы вынести списывальщика на чистую воду, достаточно задать ему пару дополнительных вопросов.

## Упражнение «Управляемый сон»

### **Описание упражнения.**

«Многие люди в детстве мечтали, а иногда продолжают мечтать, и когда становятся взрослыми, чтобы можно было управлять собственными снами. Не просто дать сновидению развиваться по каким-то неведомым нам законам, а самим определять его сюжет, а потом активно действовать, управлять его дальнейшим ходом. Давайте попрактикуемся в этой! вспомните какой-либо сон, который оставил у вас не очень приятный эмоциональный отклик... Какая сцена этого сна была для вас самой значимой?» После этого суть работы сводится к тому, что участников сначала просят нарисовать соответствующую сцену, какое-то время мысленно «пожить» в ней, а потом изменить рисунок таким образом, чтобы оставленный этой сценой неприятный эмоциональный отклик исчез или был сведен к минимуму. Заключительный штрих — дорисовывание в эту композицию рисунка, самого себя, но теперь уже не испытывающего негативных эмоций.

На тренингах, имеющих личностную направленность, каждый этап сопровождается подробным обсуждением — участники, объединившись в подгруппы, рассказывают сны и демонстрируют их рисунки» потом представляют измененные композиции и вновь рассказывают, что поменялось в их восприятии ситуации. Однако если тренинг носит преимущественно учебный характер, подробные рассказы могут оказаться не вполне уместными, поскольку они в большинстве случаев носят весьма личный характер. В таком случае более целесообразно работать индивидуально, а в группе ограничиться краткими комментариями о том, какие выводы сделаны из этого упражнения

**Психологический смысл упражнения.**

Демонстрация одной из арт-терапевтических техник работы с материалами, «всплывшими» в сновидениях и сопровождающимися негативными эмоциями. Понятно, что в рамках психологического тренинга вряд ли удастся осуществить глубокое психотерапевтическое вмешательство, да это, скорее всего, будет и не вполне уместно. В данном контексте важнее то, что будет показана возможность направленной на развитие креативности работы со сновидениями, их использования в качестве ресурса не только для активизации творческого потенциала, но и для поиска решений реальных жизненных проблем.

<sup>4</sup> **Обсуждение.**

«Итак, мы попробовали на себе один из способов творчески осмыслить и переработать материал, который "подкинул" нам сон. Какие выводы вы сделали лично для себя из этого упражнения? Как еще можно использовать сновидения, чтобы творчески решать встающие перед нами проблемы? Приведите примеры из своего жизненного опыта, когда сновидения помогли решить какую-либо проблему, показывали ее в новых ракурсах, подсказывали неочевидные способы действий».

## Упражнение «Применение умения»

**Описание упражнения.**

Каждый из участников вспоминает и называет какое-нибудь практическое умение, которым он владеет (например, вышивать крестиком, кататься на сноуборде, выращивать огурцы на даче, играть в боулинг, делать интернет-сайты и т. п.), после чего остальные участники предлагают возможные варианты применения этих умений. Упражнение выполняется в общем кругу.

**Психологический смысл упражнения.**

Упражнение обучает генерировать идеи о ракурсах практического применения имеющихся у участников ресурсов, способствует повышению самооценки, а также повышает мотивацию к выработке новых умений и совершенствованию имеющихся.

**Обсуждение.**

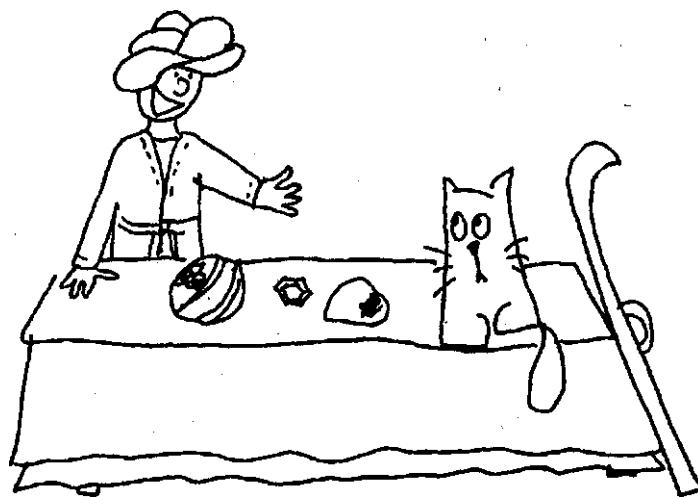
Участники обмениваются своими впечатлениями о работе и сообщениями о том, какие ракурсы применения умений заинтересовали и вызвали желание претворить их в жизнь, а также о том, какими новыми умениями им захотелось овладеть в ходе выполнения упражнения.



## Упражнение «Восточный базар»

### **Описание упражнения.**

Каждого из участников просят найти какой-нибудь «никчемный предмет», имеющий минимальную ценность или не имеющий ее вовсе. Если позволяет окружающая обстановка, то целесообразно предложить участникам покинуть аудиторию на 10-15 мин, отыскать такой предмет за ее пределами и принести с собой (наиболее интересно делать это, если тренинг проводится за городом). Если же искать подобные предметы поблизости негде или обстановка не позволяет покидать аудиторию, то можно предложить участникам провести ревизию содержания своих сумок и карманов — можно быть уверенным, что какие-нибудь «никчемные предметы» отыщутся там почти у каждого.



Когда предметы найдены, каждому из участников предлагает придумать как можно больше аргументов, по которым окружающий имеет смысл купить его предмет (5 мин). Потом инсценируется «точный базар» — участники выкладывают свои предметы и озвучивают причины, по которым имеет смысл их приобрести. В принципе на этом упражнение можно завершить и перейти к обсуждению. Однако иногда аргументы звучат так убедительно, что у кого-то действительно возникает желание купить некий предмет. Если имеет

**сто такая** ситуация, то игру стоит продолжить, дав участникам возможность поторговаться и, если будет достигнуто соглашение о цене, совершить сделки.

**Психологический смысл упражнения.**

Помимо отработки умения генерировать идеи, упражнение позволяет тренироваться в аргументации своей позиции.

**Обсуждение.**

В каких-то мыслевые группы можно объединить приводимые аргументы и какие из них, с точки зрения участников, оказались более действенными? Что было важнее — содержание аргументов или форма их представления; с чем это связано? Возникал ли у кого-то дискомфорт в ходе работы, и если да, то чем он вызван? Каким еще жизненным **Ситуациям**, помимо реальной торговли, можно уподобить этот «восточный базар»?

## Упражнение «Значимые события»

**Описание упражнения.**

Участников просят подумать о том, какие 10 событий в их жизни наиболее значимы. Эти события могут уже остаться в прошлом, могут происходить в настоящем, а могут планироваться в будущем. Упражнение выполняется индивидуально, на составление списка отводится 6-8 мин. После этого участников просят отметить, какие события касаются прошлого, какие настоящего, а какие будущего.

Потом ведущий рассказывает, что наше восприятие времени может существенно отличаться от его объективного, физического течения. С определенной долей условности можно утверждать, что психологическая длительность нашей жизни определяется не столько числом прожитых дней/месяцев/лет, сколько насыщенностью этих периодов значимыми для нас жизненными событиями. Как поется и популярной песне:

**Жить на свете много лет — это-дело третье,  
Головешкой тлеть всю жизнь — дикая тоска.  
Но бывает день один больше, чем столетье.  
Хорошо бы этот день в жизни отыскать!**

Если исходить из того, что наиболее значимые события распределены на нашем жизненном пути приблизительно равномерно, а прожить нам предстоит в среднем 70 лет (по статистике эта цифра в современной России меньше, но будем оптимистами), то «цена» каж-

дого из 10 самых значимых событий — примерно 7 лет. Подсчитайте, сколько из отмеченных вами событий уже в прошлом, умножьте эту цифру на 7 — и получите свой «психологический возраст».

**Психологический смысл упражнения.**

Упражнение способствует повышению осмысленности взгляда на свой жизненный путь, — дает хороший повод задуматься, какие же события для нас действительно значимы. Кроме того, оно позволяет выйти на разговор о «психологическом времени» и его взаимосвязи с организацией нашей жизни.

**Обсуждение.**

У кого «психологический возраст» получился меньше календарного, у кого примерно равен, а у кого больше? (Как правило, примерно у 80% участников он получается больше.) О чем, с вашей точки зрения, говорят эти результаты? Психологи утверждают, что с возрастом нам кажется, будто время течет все быстрее и быстрее: для ребенка день тянется, а для старика годы бегут. Наблюдали ли вы нечто подобное на себе? С чем еще это связано, помимо того, что в молодости обычно выше «концентрация» значимых событий? Можно и нужно ли организовывать свою жизнь таким образом, чтобы свести к минимуму этот эффект; если да, то как? Какие выводы вы сделали лично для себя из этого упражнения?

## Упражнение «Ресторан "Грибоедов"»

**Описание упражнения.**

В качестве «затравки» для этого упражнения участникам читается фрагмент романа М. Булгакова «Мастер и Маргарита», где описывается, как Коровьев и Бегемот пытаются попасть в принадлежащий московской литературной ассоциации ресторан, называемый «Грибоедов». Удостоверений членов литературной ассоциации у героев естественно, нет. Их останавливает вахтерша, и...

- Ваши удостоверения? — она с удивлением глядела на пенсне Коровья, а также и на примус Бегемота и на разорванный Бегемотов локот
- Приношу вам тысячу извинений, какие удостоверения? — спросил Коровьев, удивляясь.
- Вы — писатели? — в свою очередь спросила гражданка.
- Безусловно, — с достоинством ответил Коровьев.
- Ваши удостоверения? — повторила гражданка.
- Прелесть моя, — начал нежно Коровьев.

- Я не прелесть, — перебила его гражданка.
- О, как это жалко, — разочарованно сказал Коровьев и продолжал: — Ну, что ж, если вам не угодно быть прелестью, что было бы весьма приятно, можете не быть ею. Так вот, чтобы убедиться в том, что Достоевский — писатель, неужели же нужно спрашивать у него удостоверение? Да возьмите вы любых пять страниц из любого его романа, и без всякого удостоверения вы убедитесь, что имеете дело с писателем. Да я полагаю, что у него и удостоверения-то никакого не было! Как ты думаешь? — обратился Коровьев к Бегемоту.
- Пари держу, что не было, — ответил тот, ставя примус на стол рядом с книгой и вытирая пот рукою на закопченном лбу.
- Вы — не Достоевский, — сказала гражданка, сбиваемая с толку Коровьевым.
- Ну, почему знать, почему знать, — ответил тот.
- Достоевский умер, — сказала гражданка, но как-то не очень уверенно.
- Протестую! — горячо воскликнул Бегемот. — Достоевский бессмертен!
- Ваши удостоверения, граждане, — сказала гражданка.
- Помилуйте, это, в конце концов, смешно, — не сдавался Коровьев, — вовсе не удостоверением определяется писатель, а тем, что он пишет! Почему вы знаете, какие замыслы роятся в моей голове? Или в этой голове? — и он указал на голову Бегемота, с которой тот тотчас снял кепку, как бы для того, чтобы гражданка могла получше осмотреть ее.



Участникам предлагается ролевая игра по мотивам данного отрывка: 3-5 человек принимают роли «вахтерш», а остальные изображают желающих попасть в предназначенный только для писателей

ресторан «Грибоедов». Их задача — убедить «вахтерш», что они писатели, и поэтому их следует туда пропустить. Никаких формальных подтверждений своего статуса (удостоверений, копий собственных публикаций и т. п.) у них нет. Каждый из них получает минуту для публичного выступления, в ходе которого должен попытаться убедить «вахтерш», что именно он достоин пройти в этот ресторан, поскольку относится к «творческой элите». Когда выступления завершены, «вахтерши» после краткого совещания говорят, кого они приняли решение пропустить в ресторан, а кого нет, и поясняют, чем они при этом руководствовались.

*Психологический смысл упражнения.*

Демонстрация и обсуждение стереотипов о творческом труде и занимающихся им людях, тренировка навыков публичного выступления, а также уверенного поведения.

*Обсуждение.*

Какими способами участники демонстрировали, что они являются писателями или поэтами, что оказалось более убедительным? Какие стереотипы при этом проявились? Имело ли место психологическое манипулирование; если да, то в чем именно оно состояло?

## Упражнение «Кто умеет»

*Описание упражнения.*

Участники сидят в кругу. Каждый из них, поочередно выступая; в роли водящего, говорит: «Поменяйтесь те, кто умеет...», и называет какое-либо умение. Те, кто обладает им, должны быстро встать и поменяться местами.

*Психологический смысл упражнения.*

Разминка, создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга и раскрыть свои сильные стороны перед другими участникам

*Обсуждение.*

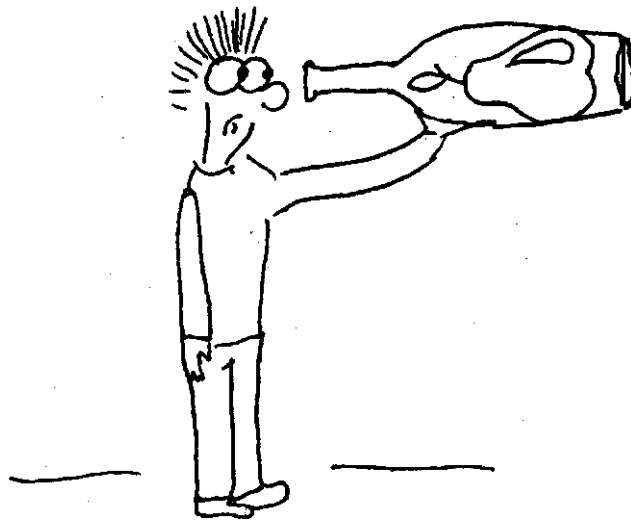
Что удалось узнать нового и интересного о группе при выполнении этого упражнения? Чего из названного вы еще не умеете, но хотели бы научиться?

**Цитата дня**

**В Швейцарии-притворно Мореплавателя, и Юнкера помещена и  
люди-ирландия. Так она пугих попала? Самое первое предположение:  
юрлгяцко ауйшми Ёыио атлШно после Гнаш, как лрщцф оказалась**

вней. Т>ругаядогадка:дна бутылки приварили, когда груула улсе  
бымьвнутри. Ёсепала-игкип-: рщгрущаспелая\*—^пачипг, и помес-  
тили ее в /бутылку уже палнослпггга (М^ре&гмей. Wa- самом же деле,  
ест бы мы усидели, каквбу/пылку переј- гарлыщло праса&ix&ajatn  
ветку с крохотным раапкам, который чере^ какое-то время пре-  
вращается в^релу/огругму-, нам бы не прииисьдал-голонаМь\* голо-  
ву над поста&генным вопросом-.

Т>е Ёано Э.



## 12. Креативное решение проблем

Занятие направлено на то, чтобы обучить пользоваться собственной креативностью при решении реальных жизненных проблем, постановке и достижении целей. Упражнения демонстрируют, что креативность — это не просто «вещь в себе», а эффективный инструмент, который можно и нужно использовать в различных жизненных ситуациях.



### Упражнение «Шаг к цели»

**Описание упражнения.**

Упражнение выступает логичным продолжением предыдущего, и направлено на конкретизацию действий, которые можно и нужно совершить для достижения поставленной цели. Участников просят нарисовать горизонтальный отрезок, отметить на нем 11 точек на равном расстоянии друг от друга и обозначить их цифрами от 0 до 10. Отрезок символизирует путь к достижению цели. Крайняя левая точка (0) обозначает ситуацию, когда цель не достигнута совершенно,; крайняя правая (10) — ситуацию, когда цель достигнута полностью и наилучшим образом. Участников просят написать рядом с каждо\*<sup>1</sup> из этих двух точек несколько слов, которые бы описывали соответственно наихудшее и наилучшее положение дел.

После этого участников просят оценить с помощью получившейся шкалы собственное положение дел, то, насколько они близки к цели. Участники отмечают соответствующую цифру и записывают рядом с ней несколько слов, описывающих текущее положение дел. А потом их просят нарисовать стрелочку от той точки, которая характеризует их теперешнее положение, к следующей. «Вот ближайший шаг на пути к вашей цели. Даже если цель пока достижима не полностью, хотя бы этот-то шаг совершить можно и нужно. Подумайте и запишите, что конкретно вы можете сделать, чтобы он совершился. И когда именно вы это сделаете».

**Психологический смысл упражнения.**

Упражнение позволяет развивать умение конкретизировать цель в задачах, шагах на пути к ее достижению и переходить от размышлений к действиям. Часто человек не может достигнуть чего-либо желаемого не потому, что не обладает необходимыми предпосылками для этого, а потому, что цель кажется ему слишком глобальной, не «раскладываясь» в его сознании на конкретные действия, которые можно и нужно совершить уже сейчас. Упражнения, подобные описанному, позволяют хотя бы частично преодолеть это ограничение.

**Обсуждение.**

Каждый из участников озвучивает, что конкретно и когда он в результате выполнения этого упражнения решил сделать (стоит напомнить, что, как свидетельствуют психологические исследования, если о намерении заявлено публично, то резко возрастают шансы на то, что оно будет реализовано). После этого обсуждается, для чего и как подобные техники могут применяться при решении жизненных и профессиональных проблем.

## Упражнение «Муха»

**Описание упражнения.**

На листе бумаги рисуется поле размером 5х5 клеток, в центре ставится фишка — «муха», которая может перемещаться за каждый ход на одну клетку в любом направлении (вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали). Участники поля не видят. Ведущий просит их поочередно называть по одному ходу и двигает фишку соответствующим образом. Задача участников — делать ходы так, чтобы «муха» не вылетела за пределы игрового поля. При этом запрещено зеркально повторять ход предыдущего участника (например, если сделан ход



«вверх», то следующий участник не имеет права говорить «вниз», он должен выбрать любой другой ход).

*Психологический смысл упражнения.*

Концентрация внимания участников, их введение в ситуацию «здесь и сейчас», тренировка зрительного представления объекта, скрытого от непосредственного восприятия.

*Обсуждение.*

Как кто выполнял задание — зрительно представлял движения «мухи» по игровому полю, логически просчитывал ее ходы, действовал просто случайным образом или еще как-то? Какой способ оказался эффективнее? Как, с точки зрения участников, это упражнение связано с развитием креативности?

## Упражнение «Карта препятствий»

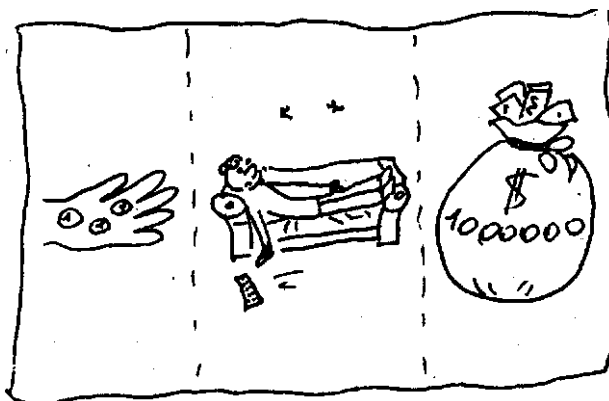
*Описание упражнения:*

Для выполнения этого упражнения каждому участнику предлагается подумать о какой-то сфере собственной жизни, которой он не вполне удовлетворен и в которой существует проблема, требующая решения (1-2 мин). Потом каждый участник получает лист бумаги, поворачивает его горизонтально и делит на три равные части. На правой части листа пишется желаемый результат — то, что хотелось бы достигнуть в той сфере, о которой размышляет участник. Потом на левой части описывается текущее положение дел. Его нужно заполнить в таком же стиле, как и описание желаемого результата. После этого в середине листа описываются препятствия — то, что, с точки зрения участника, мешает превращению текущего положения дел в желаемый результат. Участники получают задание: переформулировать описание препятствий в вопросы таким образом, чтобы каждый из них начинался со слова «Как?». Желательно сформулировать не менее трех вопросов по поводу каждого из отмеченных препятствий.

Техника подразумевает довольно высокий уровень развития рефлексивных способностей участников, в силу чего в работе со студентами более уместна, чем со школьниками.

*Психологический смысл упражнения.*

Эта техника направлена на развитие умения решать проблемы с опорой на креативность. Она обучает переформулировать проблемы в цели: переходить от размышлений о том, что вызывает затруднения, не устраивает, создает препятствия, к постановке целей и поиску путей преодоления препятствий.



#### **Обсуждение.**

Поскольку материал, становящийся предметом рассмотрения, может носить весьма личный характер, не нужно настаивать, чтобы каждый из участников озвучил содержательную сторону своей работы. Более целесообразно попросить каждого кратко поделиться своими чувствами в процессе выполнения упражнения и после его окончания, а также соображениями о том, где и как можно в жизни использовать подобную технику работы с затруднениями. Два-три добровольца могут при желании более подробно рассказать и о содержании своей работы (если таких желающих окажется много, то лучше организовать обсуждение в подгруппах, иначе оно необоснованно затянется).

## Упражнение «Электронный перевод»

#### **Описание упражнения.**

Участникам предлагается выполнить краткое (1-2 абзаца) описание сути беспокоящей их проблемы, которое набирается на компьютере и 2-3 раза переводится на какой-либо иностранный язык и обратно на русский с помощью программы-переводчика (например, программа *Prompt* или дистанционная система перевода «Сократ»). В результате получается существенно искаженный текст, из которого даже не всегда возможно понять суть проблемы, не зная ее заранее. Участников просят, внимательно вчитавшись в этот текст, выдвинуть идеи по поводу того, в каких новых, неожиданных ракурсах он позволяет взглянуть на эту проблему и возможные способы ее реше-

ния. Упражнение может проводиться как индивидуально, так и в парах. В первом случае участники работают только со своими текстами. Во втором — каждый сначала знакомится с искаженным текстом своего напарника и выдвигает идеи по поводу того, о какой проблеме там может идти речь, а уже потом получает оригинальный текст и выдвигает идеи, в каких новых ракурсах может показать проблему его искаженный вариант. Парная работа интереснее, однако она требует высокого уровня взаимного доверия участников.

Чтобы не зависеть от наличия в аудитории компьютерной техники и соответствующего программного обеспечения, описание проблемы и выполнение электронного перевода можно дать участникам в качестве домашнего задания, обсуждение же выполнить на следующем занятии.

**Психологический смысл упражнения.**

Во-первых, восприятие искаженного таким способом текста обычно приводит к возникновению неожиданных ассоциаций, позволяющих взглянуть в новых ракурсах и на саму проблему. Во-вторых, сама по себе подготовка оригинального текста, в котором кратко описывается суть проблемы, позволяет более четко определить, в чем эта суть состоит, систематизировать и конкретизировать относящуюся к делу информацию.

**Обсуждение.**

Каждый из участников делится выводами, которые он сделал для себя из этого упражнения, а также соображениями по поводу того, в каких жизненных и профессиональных ситуациях имеет смысл пользоваться подобными техниками. Желающие могут также поделиться сутью своей проблемы и тем, какие новые идеи по ее поводу возникли, а также озвучить фрагменты искаженного и оригинального текстов, подтолкнувшие к таким идеям.

## Упражнение «Два предмета»

**Описание упражнения.**

Упражнение схоже с описанным выше, но участников просят взять не один случайный предмет, а сразу два, и выдвинуть идеи по поводу того, как они могут взаимодействовать. Потом им предлагается поразмышлять, как это взаимодействие между ними может помочь решить проблему или увидеть ее суть в новых, неожиданных ракурсах\*. Если упражнение проводится непосредственно после «Случайного предмета», то целесообразно изменить способ поиска этих предметов

(например, если в том упражнении участники искали предметы за пределами аудитории, то теперь ищут их путем «ревизии» содержания своих сумок и карманов).

Еще один возможный вариант — использовать не сами предметы, а их изображения. В таком случае ведущему следует заранее подготовить подборку фотографий, вырезок из печатных изданий и т. п., на которых изображены необычные предметы (или обычные, но в оригинальных ракурсах), способные вызывать разнообразные ассоциации (см. примеры к упражнению «Фотозагадка»).

**Психологический смысл упражнения.**

Тренировка умения искать творческие решения проблем с опорой на ассоциации.

**Обсуждение.**

Какие выводы каждый участник сделал лично для себя по ходу выполнения этого упражнения? Какой вариант эффективнее — искать решения, разглядывая один случайный предмет (см. предыдущее упражнение), или сразу два? Где в жизни может пригодиться такая техника?

## Упражнение «Злой гений»

**Описание упражнения.**

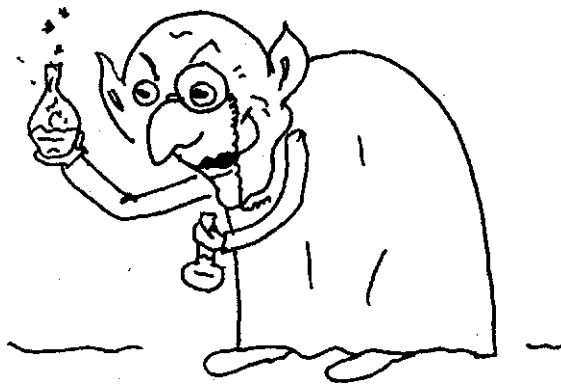
Участникам предлагается вспомнить какую-либо свою проблему (возможно, ту же самую, с которой уже велась работа в предыдущих упражнениях). «Представьте себе, что эта проблема — результат происков злого гения. Он всемогущ, и он преследует единственную цель — всячески вредить вам, создавать проблемы и не давать их решить. Вообразите себе эту ситуацию во всех деталях...» Инструкция повторяется дважды, участникам дается минута на размышления, после чего предлагается нарисовать этого «злого гения», а потом ответить для себя на несколько вопросов:

- 1) Как вы думаете, кто этот «злой гений»?
- 2) Каковы мотивы его действий?
- 3) Что побудило его выбрать в качестве жертвы именно вас и «подарить» вам именно такую проблему?
- 4) Как его можно победить, обойти, «задобрить», отвлечь, обмануть?

**Психологический смысл упражнения.**

Это техника позволяет «объективизировать проблему» — рассмотреть ее как будто на внешнем экране, как не имеющую непосредст-

венного отношения к собственной жизни. И, как следствие, создает предпосылки для поиска ее оптимального решения с опорой на объективный анализ, а не переживания.



**Обсуждение.**

Всех участников просят озвучить, какие выводы они сделали для себя в результате выполнения этого упражнения. Рассказывать ли о сути проблемы и о том, кем оказался «злой гений», каждый решает для себя самостоятельно.

## Упражнение «Случайный предмет»

**Описание упражнения.**

Участников просят вспомнить о какой-либо проблеме, которая для них на данный момент актуальна и способы решения которой они ищут, и кратко записать ее суть (3 мин). После этого каждому участнику предлагается найти любой случайный предмет, который чем-либо привлечет его внимание (5-10 мин). Возможны различные способы его поиска:

- отправиться за пределы аудитории, отыскать такой предмет за ее пределами и принести с собой (способ наиболее интересен, но при бегнуть к нему не всегда позволяют окружающие условия);
- найти такой предмет в куче «безделушек», предварительно подготовленных ведущим;
- провести «ревизию» содержания собственных сумок и карманов (скорее всего, там отыщется не один подобный предмет).

Когда предметы найдены, участников просят вновь посмотреть на записи, сделанные ими по поводу своей проблемы, и выдвинуть как можно больше идей-ассоциаций, как эти предметы могут быть связаны со способами решения обозначенных участниками проблем (6-8 мин).



**Психологический смысл упражнения.**

Упражнение показывает один из способов использования способностей нашей психики к ассоциациям при поиске творческого решения проблем.

**Обсуждение.**

Каждый участник кратко обозначает суть своей проблемы, демонстрирует предмет и делится идеями по поводу того, как он может оказаться связан со способами решения этой проблемы. Потом обсуждаются несколько вопросов:

- t) Удалось ли с помощью этой техники увидеть проблемы и способы их решения в каких-то новых ракурсах; если да, то что именно способствовало этому?
- 2) Был ли выбор предметов изначально связан с содержанием тех проблем, над которыми размышляли перед этим участники? Так

ли случайны наши выборы — не только в этом упражнении, но и в других жизненных ситуациях?

- 3) В каких жизненных и профессиональных ситуациях целесообразно применять подобные техники поиска решений проблем?

**Пример.**

Говоря о своей проблеме, участник рассказал: «Недавно я расстался с девушкой, по ее инициативе. Умом-то понимаю, что это верное решение, совместного будущего у нас с ней все равно не было бы. Но с чувствами ничего поделать не могу: без конца вспоминаю о ней, обижаюсь, ревную ее к новому бой-френду. Самое скверное, что я вынужден встречаться с ней чуть ли не ежедневно по работе... Что мне делать — не работу же менять?!» В качестве случайного предмета участник извлек из своей сумки компьютерную дискету. Задумчиво посмотрев на нее, проговорил: «Когда компьютерная память забита старой, уже не нужной информацией, ее не использовать ни для чего нового. То же происходит и со мной. Проблема не в отношениях с девушкой, а в том, что я не могу "отформатировать дискету" в своем мозгу — заикнулся на старом, а нового просто не замечаю, реальная жизнь проходит мимо. Постараюсь избегать размышлений о прошлом, а посмотрю, что нового появляется вокруг...»

На следующем занятии при проведении обсуждения участник вернулся к обсуждению своей проблемы и отметил, что образ с форматированием дискеты ему помог. Он стал спокойнее относиться к прошедшей ситуации, почти перестал переживать при случайных встречах со своей бывшей девушкой, а заодно и завязал отношения с новой — которая, кстати, давно ему симпатизировала, но он, будучи погруженным в свои переживания, раньше этого просто не замечал.

## Упражнение «Смятый лист»

**Описание упражнения.**

Участников просят вспомнить о какой-либо проблеме, решение; которой они хотят найти, подумать о ней 2-3 мин, после чего кратко, в 1-2 предложениях, описать ее суть. Когда эта часть работы завершена, каждый участник берет лист бумаги, сильно сминает его, а потом опять разглаживает. После этого участников просят внимательно рассмотреть этот лист, сконцентрировавшись на узоре, образованном линиями, по которым он был смят, и разглядеть в этом узоре какой-либо рисунок (2-3 мин). Потом участники обводят карандашом тот рисунок, который им удалось разглядеть в узоре (5-7 мин).

Когда изображение готово, участников просят внимательно приглядеться к нему, еще раз перечитать выполненное ранее описание проблемы, а потом выдвинуть и записать как можно больше идей, ассоциаций, как выполненный рисунок может быть связан с поставленной проблемой и возможными способами ее решения. Не обязательно это должны быть логически обоснованные идеи, тесно связанные по смыслу с изображением — фиксируется все, что приходит в голову (4-6 мин).

Описанные выше этапы работы выполняются индивидуально. Далее участники объединяются в подгруппы по 4-5 человек, где поочередно демонстрируют свои рисунки, комментируют, что именно на них изображено, кратко рассказывают суть поставленной проблемы и делятся возникшими идеями о том, как изображение может быть связано с этой проблемой и способами ее решения. Если у участников, выступающих в роли слушателей, возникают еще какие-то идеи по этому поводу, они тоже делятся ими. Время работы 4-6 мин на человека.

#### **Психологический смысл упражнения**

Техника носит проективный характер: как правило, после размышления о проблеме и описания ее сути человек «видит» в хаотичном наборе линий, возникших на смятом листе, нечто, связанное с этой проблемой и возможными способами ее решения. Осознание этой связи может позволить разглядеть проблему в новом, нетривиальном ракурсе, обнаружить неожиданный способ ее решения.

#### **Обсуждение.**

Каждого из участников просят высказаться, что дала эта техника лично ему и в каких реальных жизненных ситуациях ее целесообразно применять. По желанию несколько участников могут более подробно рассказать, в чем суть поставленной ими проблемы, продемонстрировать группе свой рисунок и поделиться идеями, возникшими благодаря ему.

#### **Цитата дня**

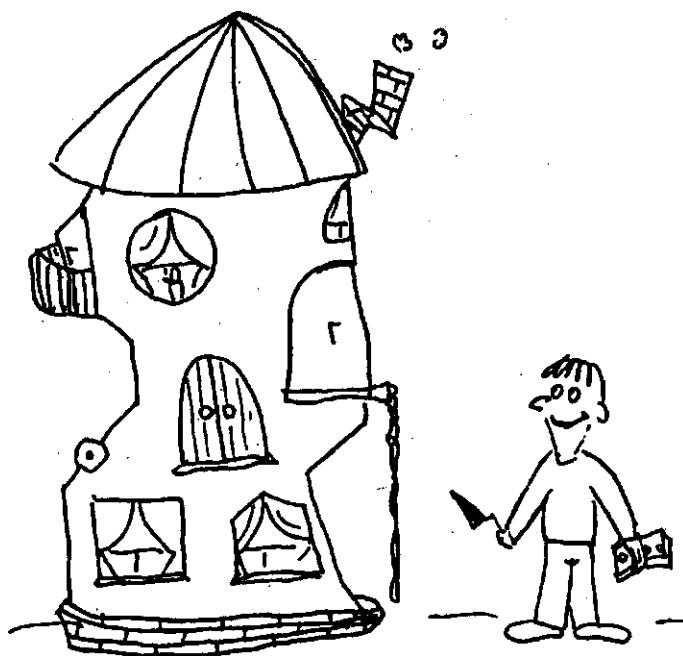
*Современную утку философы нещадно мучают капканом, оставившим человечеством у себя на пути. Только 1% выпускников средних школ способны справиться с ней. Поэтому в настоящее время достаточно высокого уровня, тогда как в начальной школе это процент на порядок меньше.*

*Жульен Каска А. Б.*



## 13. Творчество как стиль жизни

Занятие направлено не столько на отработку конкретных умений, связанных с креативностью, сколько на личностный рост участников. Упражнения дают возможность по-новому взглянуть на свой жизненный путь, личные цели и ценности, и поразмышлять, какая роль отводится творчеству в собственной жизни. Главная задача этого занятия — развитие рефлексивных способностей участников (возможности для самоосознания, осмысливания действий в контексте личного жизненного пути).



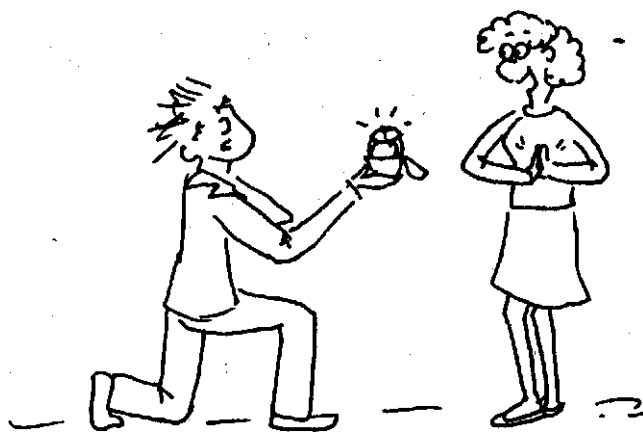
### Упражнение «Необычные действия»

#### **Описание упражнения.**

Каждому из участников предлагают вспомнить какое-нибудь свое\* необычное, оригинальное действие, странный и не вполне объяснимый с позиции здравого смысла поступок, совершенный на протя\*

жении последних одного-двух месяцев (на размышления дается 1-2 мин). Потом участников просят кратко рассказать о нем, а также прокомментировать:

- В чем именно они видят необычность этого действия?
- Что, с их точки зрения, к нему побудило?
- Как они оценивают это действие «задним числом» — к чему оно привело, стоило ли его совершать?



Если в группе меньше 12 участников — упражнение целесообразно выполнять всем вместе, при большем числе участников группу лучше разделить на 2-3 подгруппы, которые будут работать параллельно.

**Психологический смысл упражнения.**

Упражнение способствует переносу знаний и умений, связанных с креативностью, на рассмотрение собственной жизни, повышению степени открытости к новому жизненному опыту.

**Обсуждение.**

Как необычные действия влияют на нашу жизнь — делают ли ее ярче, интереснее, сложнее, опаснее или меняют как-то еще? Были ли у участников в последнее время ситуации, когда совершить нечто необычное хотелось, но что-то остановило? Если да, то что именно, остановило их, и как это оценивается «задним числом» — правильно ли, что действие не совершено, или все-таки лучше было бы его совершить? Чьи необычные действия участникам захотелось повторить?

## Упражнение «Двойник»

### *Описание упражнения.*

«Наверное, вы смотрели фильмы про Терминатора. Помните, в одном из этих фильмов Терминатор мог принимать облик любого другого человека, становиться его двойником. Представьте себе, что он принял ваш облик... Как в таком случае другие люди смогли бы узнать, кто перед ними \*- вы или двойник, не пытаясь вас "разобрать на запчасти", а просто побеседовав? Что в вас есть уникального, неповторимого, такого, чего ему не удалось бы скопировать? Какие вопросы вам нужно задать, чтобы по ответам было очевидно, что вы — это именно вы, и никто другой? Что в вас невозможно повторить?..» Участникам дается 5-7 мин на размышления, потом они рассказывают, к каким выводам пришли.

### *Психологический смысл упражнения.*

Упражнение побуждает задуматься, что в каждом из нас есть оригинального, неповторимого, каким уникальным жизненным опытом и внутренними психологическими ресурсами мы обладаем.

### *Обсуждение.*

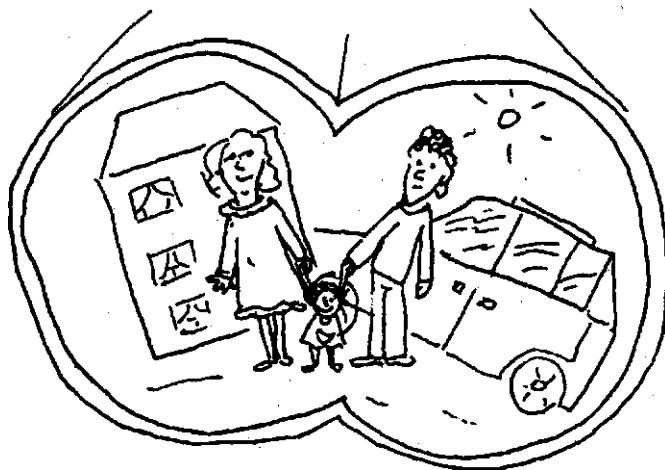
«Каждый из нас в чем-то уникален. Точно такой, как вы, — лишь один на шесть миллиардов. Для чего и когда важно задуматься над собственной неповторимостью, понимать, в чем она состоит? А когда, наоборот, лучше обращать внимание на то, что между людьми есть общего, в чем мы все похожи?»

## Упражнение «Волшебный бинокль»

### *Описание упражнения.*

Ведущий просит участников расслабиться<sup>4</sup>, принять удобную позу, закрыть глаза и начинает не спеша, размеренно зачитывать инструкцию, делая паузы в местах, обозначенных многоточиями. «Представьте себе, что к вам в руки попал волшебный бинокль. Глядя через него, вы видите то, что происходит в вашем будущем, через несколько лет. Сначала вы смотрите на один год вперед... Где вы находитесь, что делаете, кто вас окружает? Рассмотрите эту картинку во всех деталях. А теперь вы смотрите на пять лет вперед... Что вы видите? Какие изменения произошли в вашей жизни?.. И вот вы смотрите на десять лет вперед. Какой стала ваша жизнь?.. Где вы находитесь с кем, что делаете? Какие изменения произошли за это время с вами и вокруг вас?..» После этого участников просят открыть глаза, вз

три листа бумаги, крупно нарисовать на них два частично перекрывающихся круга (как поле зрения бинокля) и изобразить в них то, что они представили себе через 1, 3 и 10 лет (10-15 мин). Упражнение выполняется индивидуально.



**Психологический смысл упражнения.**

Это техника медитативного плана, позволяющая более осмысленно взглянуть на свои жизненные перспективы, мечты и цели, а также перейти к разговору о том, какие шаги следует предпринять для их воплощения.

**Обсуждение.**

Каждый участник демонстрирует свои рисунки и комментирует, что на них изображено. Если рисунки носят позитивный характер, отражают цели и мечты (чаще всего бывает именно так), то участник делится соображениями, что ему следует делать, чтобы это будущее воплотилось в реальность, если же изображено нечто негативное — размышлениями о том, можно ли этого избежать и если да, то как.

## Упражнение «Вживание в предмет»

**Описание упражнения.**

Участников просят принять удобные позы, расслабиться и закрыть глаза. Ведущий не спеша, размеренно зачитывает текст, делая паузы в местах, отмеченных многоточиями: «Представьте себе какой-нибудь

предмет, на который, как вам кажется, вы похожи, про который могли бы сказать "Это я"... Что это за предмет? Как он выглядит, для чего используется?.. Что и кто его окружает?.. Представьте себе этот предмет во всех деталях, мысленно вживитесь в него... Комфортно ли вам в этом образе, какие эмоции и чувства возникают?... Побудьте еще с этим предметом... А теперь мысленно скажите ему "До свидания", возвращайтесь в нашу аудиторию, открывайте глаза...» Потом участников просят нарисовать себя в образе того предмета, который они представили (8-10 мин).

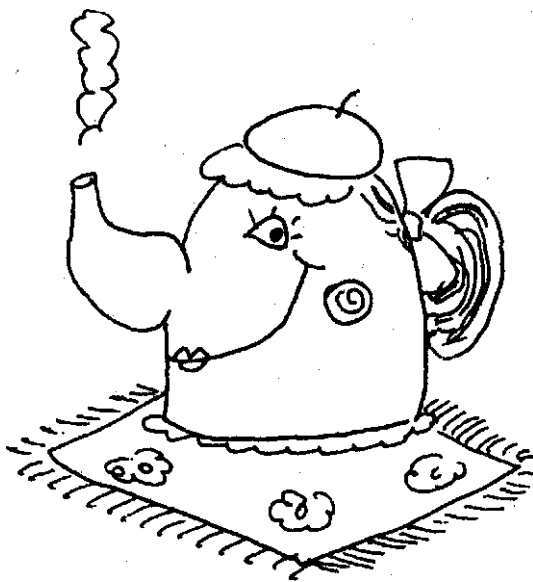
**Психологический смысл упражнения.**

Упражнение способствует развитию творческого мышления, связанного с использованием метафор, а также в ряде случаев позволяет участникам более полно осознать собственные психологические качества и, шире, свою стратегию жизни.

**Обсуждение.**

Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими у них по ходу выполнения упражнения, потом демонстрируют рисунки и комментируют, какие их качества проявились в возникших образах.

**Пример.**



«Я - чайник»

## Упражнение «Шведский стол»

### Описание упражнения.

Участникам предлагается принять участие в подготовке «шведского стола», на котором в качестве блюд разложены различные качества личности, и в обеде за этим столом. Сначала, на стадии «приготовления еды», каждого участника просят придумать по 5 качеств личности, которые, с его точки зрения, будут интересны и полезны для них самих и для других участников (5-7 мин). Желательно не ограничиваться банальными, общеупотребительными характеристиками (типа «смелый», «умный», «интересный в общении» и т. п.), а придумать что-то оригинальное, необычное. Возможностей для этого достаточно. (Для справки: в русском языке для характеристики человеческой личности используется около 2000 слов, не считая разного рода метафор и иносказаний.)



Моя жизнерадость

Когда названия качеств придуманы, участников просят нарисовать «блюда», на которых они будут представлены. Каждое «блюдо» изображается на отдельном небольшом листе (формат А5), форма

его представления может быть разной: возможно, качество личности будет изображено по аналогии с каким-то реальным блюдом, но могут быть и другие варианты его представления (15-20 мин). Каждый рисунок снабжается подписью — какое именно качество на нем отражено.

Следующая стадия — «сервировка». Каждый участник демонстрирует свои рисунки, называет отраженные на них качества личности и кратко аргументирует ценность этих качеств (2-4 мин на человека). Потом все рисунки выкладываются на какую-либо поверхность достаточного размера, которая и будет «шведским столом».

Завершающая стадия — «обед». Участникам дается несколько минут, чтобы они, свободно перемещаясь вокруг «шведского стола», внимательно разглядели представленные на нем «блюда» и сделали собственный выбор. Потом каждый участник поочередно выходит к столу, демонстрирует и называет выбранные «блюда» и кратко объясняет, чем его привлекли именно эти качества, в чем он видит их важность для себя (2-4 мин на человека).

**Психологический смысл упражнения.**

Повышение гибкости восприятия личности своей и других людей, расширение «категориального аппарата» для этого. Создание условий для осознания перспективных направлений дальнейшего саморазвития, личностного роста. Тренировка умения генерировать идеи о том, как может характеризоваться человеческая личность и как могут быть представлены в творческой форме соответствующие качества.

**Обсуждение.**

Что нужно, чтобы реально получить те качества личности, которые выбраны на «шведском столе»? Какие выводы каждый из участников сделал лично для себя из этого упражнения?

## Упражнение «Рыбка»

**Описание упражнения.**

Ведущий просит участников принять удобные позы, расслабиться, закрыть глаза, а потом, не спеша, размеренно зачитывает следующую инструкцию, делая паузы в местах, отмеченных многоточиям» «Представьте себе, что переселение души в новое тело — реальность И вот вам в следующей жизни досталось тело аквариумной рыбки! Весь ваш мир — это аквариум, где вы живете... Что вы за рыбка, как выглядите?... Какой у вас аквариум, что в нем имеется?... Комфорта

ли вам в нем? Кто еще, кроме вас, живет там? Где стоит этот аквариум, что его окружает, кого и что вы видите через стекло?.. Мысленно поживите немного в этом аквариуме, осознайте, что вы чувствуете в таком положении... А теперь возвращайтесь в свою реальную жизнь, медленно открывайте глаза...» Потом участников просят нарисовать аквариум, который они себе представили (7-10 мин). По окончании упражнения участники демонстрируют свои рисунки и кратко комментируют их содержание (форма произвольная).



**Психологический смысл упражнения.**

Повышение осознанности и осмысленности взгляда на собственную стратегию жизни, личные ценности. Выход на обсуждение того, какую же жизнь есть основания считать творческой и для чего человеку может быть нужна именно такая жизнь.

**Обсуждение.**

Как вы считаете, почему у вас возник именно такой образ «жизни в аквариуме»? Какие возникали эмоции и чувства, насколько комфортно было в этой воображаемой ситуации? Насколько похожа представленная вами жизнь на то, что реально вас окружает? Можно ли утверждать, что «жизнь в аквариуме» — это пример нетворческой жизни? Ведь там все заранее известно, предсказуемо, от нас почти



ничего не зависит, выбраться за пределы этого мирка невозможно. Тем не менее может ли «рыбка» и в этих условиях жить творчески, и если да, то зачем ей это нужно?

## Упражнение «Четыре возраста»

### **Описание упражнения.**

Участников просят индивидуально выполнить четыре небольших рисунка людей разного возраста:

- 1) ребенок,
- 2) подросток,
- 3) взрослый,
- 4) пожилой человек.

Когда эта часть работы закончена (обычно на нее требуется 10-12 мин), участникам предлагают объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Внутри подгрупп они демонстрируют свои рисунки и рассказывают о том, какой смысл хотели вложить в них (7-10 мин). Потом их просят обсудить и коллективно выработать характеристику каждого из этих возрастов, дав ответы (можно сразу по несколько вариантов) на следующие вопросы:

- Что в этом возрасте человеку важнее всего?
- f Какие в этом возрасте есть уникальные возможности, которых нет ни в каких других возрастах?
- Что чаще всего делает людей этого возраста более счастливыми?

На эту часть работы отводится еще 10-15 мин, потом представителям каждой из подгрупп дается слово для того, чтобы озвучить перед общей аудиторией найденные варианты ответов.

### **Психологический смысл упражнения.**

Упражнение создает предпосылки для более осознанного и осмысленного взгляда на собственный жизненный путь, способствует поиску ресурсов, уникальных для каждого из возрастов, и установлению взаимопонимания с людьми, находящимися на других этапах жизненного пути.

### **Обсуждение.**

Размышляя об этом упражнении, что вы могли порекомендовать чтобы более результативно общаться с представителями каждого и возрастов, найти взаимопонимание с ними? Как вы думаете, в чем состоят уникальные возможности именно вашего возраста? Как в

сами изменились и еще будете меняться при переходе от возраста к возрасту?

**Пример.**



## Упражнение «Творческая жизнь»

### **Описание упражнения.**

Участники, объединившись в подгруппы по 5-6 человек, получают задание: сформулировать перечень рекомендаций, которые позволят «сделать более творческой собственную жизнь», и записать их на листе формата А3-А2. Формулируемые рекомендации должны быть реально воплотимы в жизнь всеми участниками или хотя бы большинством из них (т. е. не подразумевать наличие каких-либо редко встречающихся способностей, слишком крупных материальных затрат и т. п.).

### **Психологический смысл упражнения.**

Перенос рассмотрения проблем, креативности из плоскости специально смоделированных ситуаций в область бытовых, каждодневных жизненных реалий.

### **Обсуждение.**

Листы, на которых записаны сформулированные командами рекомендации, выкладываются или вывешиваются для обозрения всех участников. Представители каждой из команд по очереди получают слово, чтобы озвучить свои рекомендации и кратко прокомментировать, каким именно образом следование каждой из них позволит сделать более творческой собственную жизнь.

**Пример.**

Вот в качестве примера и возможного материала для обсуждения в группе список таких рекомендаций, составленный специалистами по психологии креативности [28].

- Регулярно выполняйте физические упражнения.
- Следите за тем, чтобы ваша диета была разнообразной и сбалансированной.
- Овладейте техникой релаксации и медитации.
- Совершенствуйте уверенность в себе.
- Ведите дневник, делайте зарисовки, пишите стихи, короткие рассказы и песни.
- Читайте художественную литературу, развивающую воображение.
- Задумывайтесь об альтернативных способах использования предметов, с которыми вы сталкиваетесь в повседневности.
- Задумывайтесь о сходстве непохожих друг на друга вещей.
- Займитесь живописью или скульптурой.
- Посещайте вдохновляющие места.
- Займитесь делами, о которых вы обычно не помышляли.
- Старайтесь быть более спонтанными и общительными.
- Смотрите комедии и старайтесь сформировать свой собственный юмористический стиль. Слушайте классическую музыку.
- Регулярно ищите способы вырваться из вашей «зоны комфорта».
- Старайтесь выполнять свои ежедневные рутинные обязанности разными способами.
- Заводите новых друзей и расширяйте свой круг общения.
- Думайте о себе как о творческой личности.
- Думайте о креативности как о способе существования.
- Подражайте той известной творческой личности, которой вы восхищаетесь.
- Развивайте бунтарские черты характера.
- Приучитесь задавать себе вопрос: «А что если...?»
- Не засиживайтесь перед телевизором.
- Позвольте себе мечтать.
- Не бойтесь оказаться неправым или совершить ошибку.
- Не выносите поспешных суждений.
- Интересуйтесь абсолютно всем.

## Упражнение «Жизненный путь»

**Описание упражнения.**

Участники выполняют коллаж на тему «Мой жизненный путь». Им дается следующая инструкция: «Вы идете по дороге, которая н

зывается Жизнь... Откуда лежит ваш путь и куда? Каковы ваши основные достижения в прошлом, настоящем и будущем? Что помогает вам шагать по жизненному пути, а что препятствует? Кто и что вас окружает? И куда вы хотите прийти?.. Сделайте, пожалуйста, коллаж, который бы отражал ваш жизненный путь в прошлом, настоящем и будущем: основные достижения, планы, ваше окружение».

Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может при желании участников проводиться и в микрогруппах. В качестве основы для коллажей используются листы формата А2-А3 или полотно светлых обоев. Помимо обычного комплекса изобразительных материалов (фломастеры, краски, иллюстрированные журналы, из которых можно вырезать приглянувшиеся картинки), целесообразно попросить участников принести для выполнения этого упражнения несколько собственных фотографий, отражающих значимые события их жизни. На выполнение коллажей дается 35-50 мин, потом проводится их презентация. Она организуется как экскурсия, на которой каждый из участников поочередно выступает в роли экскурсовода, представляющего группе свою композицию (3-5 мин на человека).

**Психологический смысл упражнения.**

Упражнение способствует формированию более осмысленного отношения к планированию собственного жизненного пути. Оно дает повод задуматься, какие события являются наиболее важными и где источники ресурсов, на которые можно опереться при осуществлении «режиссуры собственной жизни», достижении поставленных целей и преодолении препятствий.

**Обсуждение.**

Какие эмоции и чувства возникали в процессе работы и возникают сейчас, при взгляде на готовые коллажи? Что нового удалось понять о себе, своих жизненных целях и ценностях? Насколько достижимо будущее, отмеченное на рисунке, на что можно опираться, чтобы оно воплотилось в реальность?

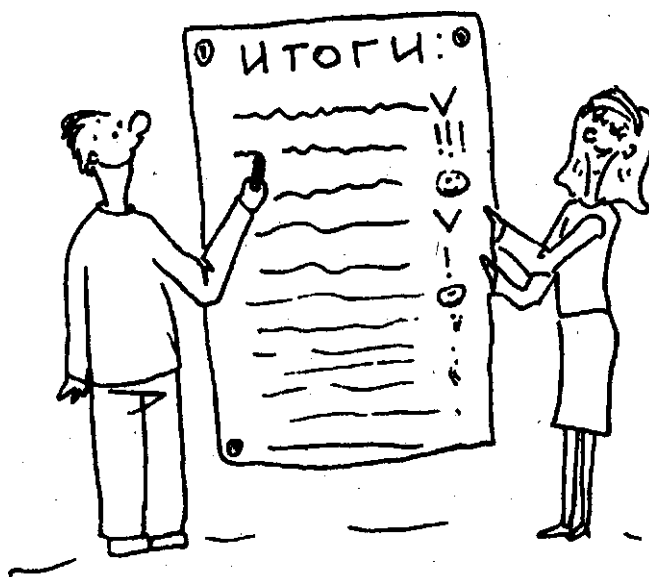
**Цитата дня**

**ТС. Э. Цишка&ский «придумшпущц, нопущцлетсгющнь, с флор-  
кими сфлорКОМ» w пускающею Ямеапа- ядер щ}ы... -»**

**ОСдтарайшЛ. Ъ.**

## 14. Подводим итоги

Завершающая встреча направлена на то, чтобы осмыслить полученный в ходе тренинга опыт, подвести итоги, дать обратную связь по прошедшим занятиям.



### Упражнение «Почемучки»

#### **Описание упражнения.**

Ведущий задает несколько вопросов, начинающихся со слова «Почему», а участники должны по кругу быстро отвечать на них. Ответ могут быть самыми неожиданными, оригинальными, но логически непротиворечивыми.

Например, можно задать такие вопросы:

- Почему очки не носят на затылке?
- Почему перелетные птицы улетают зимой на юг?
- Почему люди не летают, как птицы?
- Почему многие женщины предпочитают богатых женихов?

- Почему о смерти великих ученых пишут в газетах, а об их рождении — нет?
- Почему медведь косолапый?
- Почему греки в IX веке ходили пятками назад<sup>1</sup>?



**Психологический смысл упражнения.**

Интеллектуальная разминка, тренировка беглости мышления.

**Обсуждение.**

Какие варианты ответов запомнились, показались наиболее оригинальными?

## Упражнение «Рисунки с продолжением»

**Описание упражнения.**

Участники сидят в кругу. Каждый из них получает лист бумаги, задумывает какой-либо целостный рисунок на тему «Наш тренинг» и изображает его — но не полностью, а только какую-то одну главную деталь, по которой можно быю бы догадаться, что за рисунок планируется (2-3 мин). Потом каждый человек передает свой рисунок соседу справа, а сам соответственно получает рисунок того, кто сидел слева от него. На полученных изображениях быстро дорисовывается еще по одной детали на тему «Наш тренинг» (30 с), после чего по команде ведущего листы опять передаются правым соседям и т. д. Так продолжается до тех пор, пока каждый рисунок не пройдет полный круг и вновь не вернется к тому, кто его начал изображать.

<sup>1</sup> Пояснение приведено в конце книги.

**Психологический смысл упражнения.**

Одна из техник получения обратной связи по прошедшему тренингу. Кроме того, упражнение позволяет продемонстрировать, насколько по-разному люди представляют в образной форме одно и то же событие (в данном случае тренинг) и как необычно могут быть интерпретированы замыслы первоначальных авторов рисунков. Даже те рисунки, сюжет которых вроде бы вполне ясен, порой продолжаются очень неожиданно.

**Обсуждение.**

Участники демонстрируют рисунки и комментируют, какие мысли и чувства о прошедшем тренинге они изначально хотели выразить с их помощью, насколько получившееся в итоге изображение отвечает их исходным замыслам и что оно, с их точки зрения, выражает в окончательном варианте.

## Упражнение «Пятистрочия»

**Описание упражнения.**

Участников просят сочинить пятистрочия (так называемые синквейны), которые отражали бы их впечатление о прошедшем тренинге и его ключевую идею.

- 4- Первая строка: одно слово, обычно существительное, наиболее точно и емко отражающее основную идею прошедшего тренинга.
- Вторая строка: два прилагательных, характеризующих тренинг.
- Третья строка: три глагола или деепричастия, описывающие действия, происходившие на тренинге.
- Четвертая строка: фраза из любых четырех слов, выражающая отношение автора к происходящему.
- 4- Пятая строка: еще одно любое слово, отражающее общую суть темы стиха.

На сочинение дается 4-6 мин, потом участники поочередно озвучивают результаты своего творчества.

**Психологический смысл упражнения.**

Один из способов получения в творческой форме обратной связи о тренинге. Четко обозначенный алгоритм построения такого стиха и отсутствие требований к подбору рифмы делают упражнение вполне выполнимым даже для тех, кто не имеет склонности к «изящной словесности». Главное в данном случае — не подбор слов по их звуча-

нию, а выражение с их помощью впечатлений о прошедшем тренинге, формулирование его ключевой идеи.

*Обсуждение.*

Каждого участника просят подобрать одно слово или сформулировать краткую фразу, которая, с его точки зрения, наиболее емко выражала бы общую идею всех сочиненных разными участниками пятистрочий.

*Пример.*

- ☐ Творчество.
- ☐ Загадочное, интересное.
- ☐ Рисовали, играли, общались.
- ☐ Учились разнообразить свою жизнь.
- ☐ Оригинально.

## Упражнение «Бумажный подарок»

*Описание упражнения.*

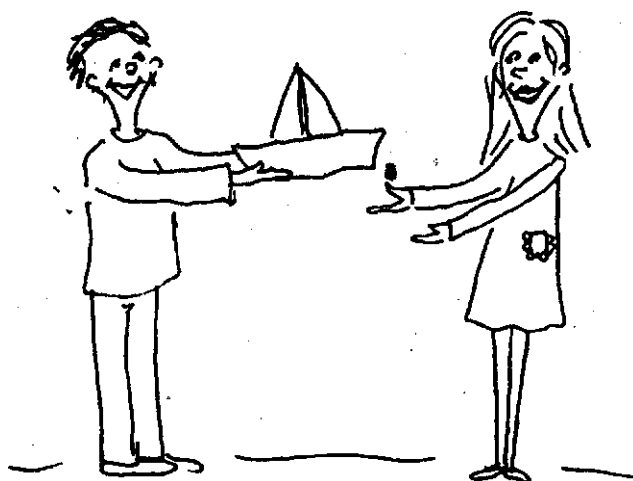
Предлагается изготовить подарок, который хотелось бы преподнести группе перед окончанием тренинга. Для этого имеется бумага, ножницы, скотч, рисовальные принадлежности. Помимо изготовления подарка предлагается сформулировать и записать пожелание для других участников: оно может быть записано как на самом подарке, так и на отдельном листе или специально изготовленной открытке. Время на подготовку подарков и запись пожеланий 10-15 мин. После этого подарки распределяются между участниками. Лучше сделать это с помощью игровой процедуры случайного выбора, например следующим образом.

- Все встают в круг лицом наружу и кладут изготовленные ими подарки на пол перед собой, на расстоянии примерно 1 м от себя.
- По команде ведущего берутся за руки, закрывают глаза и начинают перемещаться по часовой стрелке.
- Когда круг сдвигается примерно на половину оборота, ведущий дает команду остановиться и открыть глаза. Каждому достается тот подарок, который в этот момент окажется перед ним.

*Психологический смысл упражнения.*

Одна из форм подведения итогов тренинга, когда дается возможность представить и отдать другим участникам его результат в овеществленной, «объективизированной» форме.





**Обсуждение.**

Каждому предлагается придумать и произнести слово благодарности за полученный подарок.

## Упражнение «Репортаж»

**Описание упражнения.**

Участникам предлагают выбрать для себя 5-7 каких-либо предметов из числа мелких «безделушек», принесенных ведущим или самими участниками (другой вариант — использовать не реальные предметы, а набор фотографий или рисунков) и подготовить «репортаж», повествующий о каком-либо эпизоде тренинга или любом событии, имеющем к нему отношение. В «репортаже» должны быть задействованы все эти предметы или изображения. Упражнение выполняется в парах, время на подготовку 6-8 мин, на представление 1-2 мин.

**Психологический смысл упражнения.**

Тренировка умения выдвигать идеи, объединять единым сюжетом разрозненные фрагменты информации.

**Обсуждение.**

Что было сложнее всего при выполнении этого упражнения? А что упрощало работу, помогало? Когда важно умение объединять разрозненные фрагменты информации?

## Упражнение «Рифмовки»

### **Описание упражнения.**

Участникам предлагается завершить в рифму несколько фраз, касающихся прошедшего тренинга. В частности, можно предложить такие фразы:

- Мы встречались, мы играли, креативность развивали...
- Мы на тренинг приходили, где нас с вами научили...
- Креативность — что за птица?..
- Нам запомнилось так ярко...
- Завершается наш тренинг...

Время для размышлений дается исходя из расчета 2-3 мин на фразу. Нет смысла настаивать, чтобы каждый участник обязательно предложил завершения каждой из них.

### **Психологический смысл упражнения.**

Такое задание дает возможность, с одной стороны, задуматься над содержанием и результатами прошедшего тренинга, а с другой стороны — выразить результаты этих раздумий в творческой форме.

### **Обсуждение.**

Какие варианты рифмовок лучше всего запомнились, чем именно?

## Упражнение «Подарки группе»

### **Описание упражнения.**

Участники встают в тесный круг так, чтобы касаться плечами своих соседей. Каждый кладет руки к ним на плечи. Ведущий в этом же кругу. Он начинает медленно раскачивать круг вправо-влево, сопровождая это рассказом: «Представим себе, что наш тренинг проходил на корабле. Мы стоим на нем, нас обдувает легкий морской бриз, под ногами мягко покачивается палуба. Корабль приближается к порту — скоро наш тренинг завершится, мы сойдем с палубы на берег и отправимся каждый своим путем. Но сейчас, пока мы еще все вместе, на корабле, давайте подумаем, что мы могли бы друг другу подарить, чтобы наша дальнейшая жизнь была интереснее, легче, успешнее, креативнее. Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и уверенность в себе...» Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. Понятно, что речь здесь идет не столько о материальных предметах («Дарю каждому по 10 руб., после занятия подойдите, заберите»),

сколько о неких «виртуальных» подарках: качествах личности, жизненных позициях, разного рода пожеланиях.

Когда обмен подарками завершен, ведущий продолжает: «Ну вот, наш корабль успешно прибыл в порт. Сейчас мы сойдем на берег — из тренинга в реальную жизнь. Но прежде чем сделать этот шаг, давайте скажем друг другу "спасибо", пожелаем успехов и наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

**Психологический смысл упражнения.**

Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

**Обсуждение.**

«Ну вот, наш тренинг подошел к завершению. Все подарки вручены, игры пройдены, слова сказаны. Тем не менее если возникло желание добавить что-то еще — сейчас есть такая возможность».

**Цитата дня**

*Творчество — это спланированная деятельность и нацеленность на открытие нового и склонность к самокритическому анализу своего опыта.*

Э. Фромм

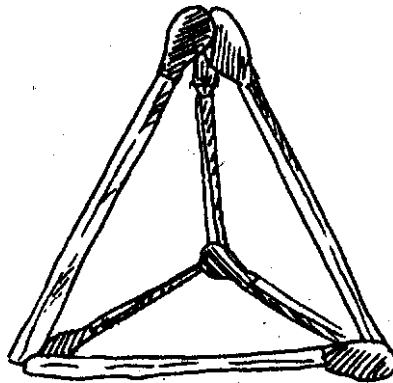
## Заключение

Чтобы эффективно проводить психологические тренинги и развивать с их помощью креативность других людей, недостаточно овладеть технологией, посредством которой это делается. Необходимо проявлять и собственную креативность. Любой психологический тренинг — это процесс творческий, подразумевающий высокую степень новизны и неопределенности как для участников, так и для ведущего. Особенно это касается тренинга креативности, упражнения в котором как раз и подобраны так, чтобы смоделировать подобные ситуации. Поэтому его неэффективно вести по шаблону, механически воспроизводя последовательность заданий. Программа тренинга — это лишь общий ориентир, стратегический план действий. Ситуация, сложившаяся в конкретной группе в каждый момент времени, будет уникальной, потребует проявления со стороны ведущего беглости, гибкости и оригинальности мышления, а также открытости к новому жизненному и профессиональному опыту. Этим работа ведущего тренинга сложна, но этим же она интересна.

## Решения и пояснения

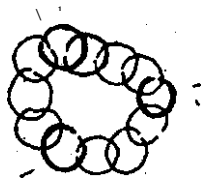
### Решения к упражнению «Логические задачи»

1. Сложить четыре равносторонних треугольника из шести спичек на плоскости затруднительно, но легко сделать это в трехмерном пространстве. Достаточно построить из спичек пирамидку. Ее четыре грани и будут равносторонними треугольниками.



2. Чтобы решить эту задачу, линии нужно вывести за пределы квадрата, образованного крайними точками.

3. Нужно размокнуть все три кольца, входящие в один из фрагментов цепочки (30 руб.), после чего соединить с их помощью в круг оставшиеся три фрагмента (60 руб.).



4. Сначала перевозим козу, оставив волка с капустой. Потом перевозим капусту, а козу увозим назад обратным рейсом. Выгрузив козу, забираем волка и отвозим его на другой берег, к капусте. Последним рейсом снова перевозим козу. Никто никого не съел!

## Решение кроссенса

1-2 (часы — ежедневник): и то и другое помогает нам распоряжаться своим временем.

2-3 (ежедневник — компакт-диск): и то и другое выступает средством сохранения информации.

3-4 (компакт-диск — гитара): могут использоваться для воспроизведения музыки.

4-5 (гитара — ролики): помогают нам организовывать свой досуг.

5-6 (ролики — собака): побуждают своих владельцев чаще бывать на улице.

1-6 (часы — собака): и то и другое может ходить.

2-5 (ежедневник — ролики): кто умеет планировать свои дела, у того найдется время и отдохнуть, покатавшись на роликах.

Разумеется, этот вариант — не единственно возможный. Предложите свои!

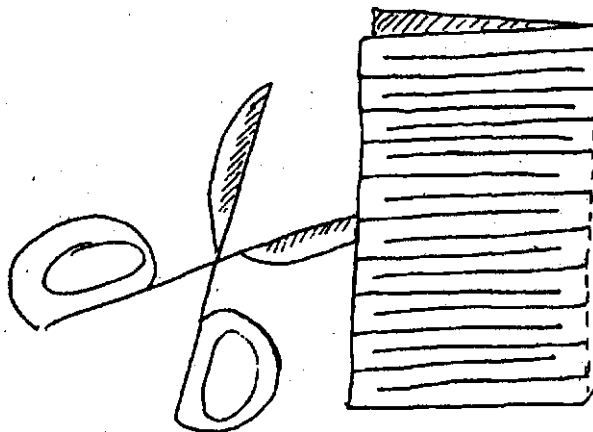
## Решение задачи про цыгана (упражнение «Ошибки»)

Цыган совершил две сделки купли-продажи с лошастью, на каждой из которых заработал по 500 руб. — соответственно его прибыль

составляет 1000 руб. То, что между этими сделками он купил собственную лошадь на 1500 руб. дороже, чем до того продал, иногда записывают ему в убытки, но это некорректно — ведь в последующей продаже он «отбил» эти деньги, так что эти 1500 руб. для него — не убытки, а так называемая «упущенная выгода». Без этой промежуточной продажи он имел шанс получить 2500 руб., а так заработал всего 1000.

### Пояснение к упражнению «Арка»

Выполнить задание можно, сделав ряд надрезов на сложенном листе, а потом растянув получившуюся «гармошку» (наподобие того, как делают из бумаги новогодние гирлянды). Простейший способ выполнения упражнения приведен ниже. Попробуйте в изобретении других возможных способов.



### Вариант решения к упражнению «Промежуточное звено»

На фонарный столб сел скворец. За ним полезла кошка. Скворец улетел, а вот кошка так и осталась на столбе — поднялась высоко, а слезть боится. Мимо проходил сердобольный студент, который полез ее спасать. Но в результате упал и сломал ногу. Его увезли на «скорой» и положили в больницу. В результате на следующий день

он не смог сдать экзамен по психологии, так как был просто не в состоянии доковылять до места его проведения.

В магазин привезли некачественную колбасу и стали продавать по сниженной цене. У пенсионерки, купившей и съевшей ее, случилось расстройство пищеварения. Когда это произошло, бабушка взяла газету и с ней в руке пошла в туалет.

Хулиган разбил окно. Зачем он это сделал?.. Окно было в коттедже владельца торговой сети, где его отец работал директором одного из магазинов. Тот часто жаловался на несправедливость хозяина. Вот сын и решил таким образом отомстить за притеснения отца. Но подростка поймали, и в результате владелец решил уволить его отца с должности директора. А новым директором был назначен бывший менеджер по продажам.

### Пояснение к упражнению «Почемучки»

С чего автор решил, что греки в IX веке ходили пятками назад? Ответ прост — с того, что все люди так ходят! Быть может, вы или ваши знакомые ходят пятками вперед?..



## Рекомендуемая литература

1. *Davis C. A.* Portrait of the Creative Person // The Education Forum Volume. 1995. Vol. 59-4.
2. *Gilford J.* £The nature of human intelligence. N. Y., 1967.
3. *Torrance E. P.* The nature of creativity as manifest in its testing // The nature of creativity. N. Y., 1988.
4. *Айзенк М.* Психология для начинающих. СПб., 2004.
5. *Ани Л. Ф.* Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003.
6. *Богоявленская Д. Б.* Интеллектуальная активность как проблема творчества. Ростов н/Д, 1983.
7. *Бурно М. Е.* Терапия творческим самовыражением. М., 1999.
8. *Вальдес Одрисола М. С.* Арттерапия в работе с подростками. М., 2005.
9. *Бачков И. В.* Метафорический тренинг. М., 2005.
10. *Бачков И. В.* Основы технологии группового тренинга. Психотех->ники. М., 2000.
11. *Выготский Л. С.* Психология. Сборник трудов. М., 2000.
12. *Гатанов Ю. Б.* Курс развития творческого мышления. Вып. № 1-4. СПб., 2002.
13. *Гиппиус С. В.* Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб., 2001.
14. *Грановская Р. М.* Творчество и конфликт в зеркале психологии. СПб., 2006.
15. *Грегг М.* Тайный мир рисунка. СПб., 2003.
16. *Грецов А. Г.* Лучшие упражнения для развития креативности. СПб., 2006.
17. *Грецов А. Г.* Психологические основы творческих способностей // Философские и духовные проблемы науки и общества. СПб., 2004.
18. *Грецов А. Г.* Тренинг общения для подростков. СПб., 2005.
19. *Де Боно Э.* Латеральное мышление. СПб., 1997.
20. *Доснон О.* Развитие креативности: креативность и обучение // Когнитивное обучение: современное состояние и перспективы. М., 1997.

21. *Дружинин В. Н.* Психология общих способностей. СПб., 1999.
22. *Дубровская Н. В.* Приглашение к творчеству. СПб., 2002.
23. *Евтихов О. В.* Практика психологического тренинга. СПб., 2004.
24. *Ермолаева-Томина Л. Б.* Психология художественного творчества. М., 2005.
25. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Практикум по креативной терапии. СПб., 2003.
26. Как воспитать в ребенке творческую личность? / Авт.-сост. Т. А. Барышева, В. А. Шекалов. Ростов н/Д, 2004.
27. *Каппони В., Новак Т.* Сам себе психолог. СПб., 1996.
28. *Кинг Л.* Тесты на креативность. СПб., 2005.
29. *Кипнис М.* Тренинг коммуникации. М., 2004.
30. *Кипнис М.* Тренинг креативности. М., 2004.
31. *КлегБ., Бич П.* Интенсивный курс по развитию творческого мышления. М., 2004.
32. *Клименко Ю. Г.* Театр как практическая психология. М., 1994.
33. *Козлов Н.И.* Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1997.
34. Креативный ребенок: Диагностика и развитие творческих способностей / сост. Т. А. Барышева, В. А. Шекалов. Ростов н/Д, 2004.
35. *Лидере А. Г.* Психологический тренинг с подростками. М., 2001.
36. *Лук А. Н.* Психология творчества. М., 1978.
37. *Макарова Л. Н., Шаршов И. А.* Технологии профессионально-творческого саморазвития учащихся. М., 2005.
38. *Максимова С. В.* Творчество: созидание или деструкция? М., 2006.
39. *Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. М., 1999.
40. *Морозов А. В., Чернилевский Д. В.* Креативная педагогика и психология. М., 2004.
41. *Николаенко Н.Н.* Психология творчества. СПб., 2005.
42. *Петрушин.С. В.* Психологический тренинг в многочисленной группе. М., 2000.
43. *Попомарев Я. А.* Психология творчества // Тенденции развития психологической науки. М., 1988.
44. Практикум по арттерапии / Под ред. А. И. Копытина. СПб., 2000.
45. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб., 1999.

46. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения / Авт.-сост. Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. М., 2005.
47. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
48. *Солсо Р* Когнитивная психология. М., 1996.
49. *Туник Е. Е.* Тест Е. Торренса. Диагностика креативности. Методическое руководство. СПб., 2004.
50. *Фопель К.* Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. М., 1999.
51. *Фопель К.* Технология ведения тренинга. М., 2003.
52. *Фопель К.* Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. М., 2001.
53. *Хрящева Н. Ю., Макшанов С. И.* Тренинг креативности. СПб., 1999.
54. *Хуторской А. В.* Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения. М., 2003.
55. *Цзен Н. В., Пахомов Ю. В.* Психотренинг. Игры и упражнения. М., 1988.
56. *Цукерман Г. А.* Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. Рига, 1997.
57. *Чуркина М. А., Жадько Н. В.* Тренинг для тренеров на 100 %: Секреты интенсивного обучения. М., 1995i
58. *Шепелева Л. Н.* Программы социально-психологических тренингов. СПб., 2006.
59. *Шубинский В. С.* Педагогика творчества учащихся. М., 1988.
60. *Шурхут С. М.* Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. СПб., 2006.
61. *Юркевич В. С.* Одаренный ребенок: иллюзии и реальность. Книга для учителей и родителей. М., 1996.

**Отзывы** на книгу направляйте по адресу: [agretsov@mail.ru](mailto:agretsov@mail.ru).

**Сайт** Андрея Грецова в Интернете: [agretsov.narod.ru](http://agretsov.narod.ru).

**Приглашаем** в Институт практической психологии на тренинги, проводимые А. Г. Грецовым и другими высококвалифицированными специалистами, а также на психологическое консультирование и профориентацию.

**Адрес:** Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48, корп. 11.

**Телефон:** (812) 312-22-28.