

**муниципальное казенное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №2  
09.06.2017 г.

Утверждаю  
директор МКУ «Центр ППМС  
помощи»  
Е.С. Овчинникова  
Приказ №33 от 09.06.2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Развитие креативности»**

г. Киров Калужская область

## Пояснительная записка

### *Актуальность и перспективность программы*

*Поступая в школу, дети представляют собой  
вопросительный знак, а заканчивая ее - точку.*

*Нейл Постман, педагог*

В настоящее время возрос интерес к проблеме развития творческих способностей у детей. Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Личностные результаты обучения – это уровень сформированной ценностной ориентации выпускников школы, отражающей их индивидуально-личностные позиции, мотивы образовательной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Одним из личностных результатов является наличие мотивации к творческому труду. Показателем сформированности - развитие интереса к творческой деятельности. Развитие и воспитание творческой активности у обучающихся – задача для нетворческого педагога очень проблематичная. Ведь именно в школьном возрасте один из принципов, на котором основывается обучение и воспитание, является принцип идентификации (персонификации). Идентификация — устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. Учитель, нестандартно относящийся к собственному делу, будет являться не только примером для своих подопечных, но сумеет грамотно организовывать образовательный процесс, внедрять новые методы и приемы обучения, содействовать формированию полноценной личности обучающегося, способной к развитию и реализации собственного творческого потенциала в духовной, предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной сферах.

Как показывают исследования, сложившаяся система профессионального образования недостаточно ориентирована на развитие креативных способностей обучающихся. Ряд правительственных инициатив направлен на изменение стратегии деятельности в этом направлении. В Национальной доктрине образования РФ (2000 - 2025 гг.) заложена идея необходимости творческого развития личности. В Национальном образовательном проекте "Наша новая школа" (2010г.) подчёркивается, что ключевая особенность школы будущего состоит в формировании нового типа учителя, открытого ко всему новому, способного к развитию творческих способностей учеников. Все сказанное выше свидетельствует о необходимости качественного обновления и совершенствования профессиональной подготовки будущего учителя в направлении формирования его способности к саморазвитию, активизации собственных творческих способностей и умению развивать творческие способности будущих учеников - формирования **креативной компетентности**. Главная задача процесса становления творческой личности будущего педагога состоит в выявлении и совершенствовании творческих возможностей личности и превращении их в устойчивые, социально-ценностные творческие параметры. Это возможно в специально организованных условиях, направленных на развитие творческого потенциала будущих педагогов. Такими специально организованными условиями

развития креативности будущих педагогов могут быть тренинги. Тренинг – специально организованная, конструктивная, наиболее удобная форма работы с группами. Равноправное диалогическое общение, необычные элементы работы создают прекрасные условия для более глубокого познания собственной личности, актуализации профессиональных и личностных ресурсов, выработке необходимых умений и навыков, соответствующих тематике тренинга.

Автор программы – Овчинникова Елена Станиславовна

Программа является дополнительной общеобразовательной программой

Тип программы: развивающая.

### **Научные и методологические основы программы**

Феномен креативности в психологической науке известен примерно с 50-х гг. XX века. Термин «креативность» (от лат. creatio – сотворение, создание) имеет в настоящее время достаточное распространение в российской и зарубежной психологической науке. Большинство работ по данной проблеме связано с именами зарубежных психологов (Ф. Баррон, Дж. Гилфорд, С. Медник, К. Роджерс, Дж. Рензулли, Е.П. Торренс).

В отечественной психологии понятие «креативность» рассматривается в фундаментальных трудах Д.Б. Богоявленской, А.М. Матюшкина, Я.А. Пономарева, а также работах таких исследователей, как В.Н. Дружинин, А.П. Пономоренко, Т.Н. Кожина, М.А. Холодная, В.С. Юркевич и др.

Проблема способности к творчеству разрабатывалась с позиций различных психологических теорий. Так, представители психоанализа (З. Фрейд, Э. Фромм, К.Г. Юнг и др.) связывали творческие проявления с детскими переживаниями комплексов (например, Эдипова и пр.), с сублимацией психической энергии в творчество, преодолением комплекса недостаточности («неполноценности»), действием архетипов коллективного бессознательного.

В отличие от теорий биоорганической направленности, бихевиористская теория (Дж. Уотсон, Б.Скиннер.) рассматривала все психические акты от элементарных сенсорных до сложных творческих как постепенно усложняющиеся формы адаптации индивида. Согласно данной позиции, развитие творческих способностей может быть результатом научения, вне зависимости от индивидуальных особенностей и врожденных задатков личности; одаренность сводилась к сумме специальных способностей (Э.Торндайк), развиваемых тренировкой.

В гештальтпсихологии (К.Левин и др.) основной способностью к творчеству считается интуиция, которая наряду с целостным восприятием является основой творческого мышления. В гештальтпсихологии заложена традиция исследования творчества как продуктивного мышления, процесса решения проблемных задач (О. Зелц). Исследования в области мышления (В. Келлер, О. Дункер) внесли значимый вклад в развитие психологии творчества и получили свое развитие в эвристике (Б.М. Величковский, А. Ньюэлл и др.).

В целом, в истории психологической науки можно выделить два основных подхода к изучению и пониманию креативности: когнитивный (познавательный) и личностный.

Дж. Гилфорд (1967), впервые введя понятие креативного мышления как целостного, интуитивного, релятивного, указал на принципиальное различие между двумя мыслительными операциями: конвергенцией и дивергенцией. Креативное

мышление определяется им как «тип мышления, идущий в различных направлениях». Это мышление допускает варьирование путей решения проблемы, приводит к неожиданным выводам и результатам. Креативное мышление опирается на воображение. Оно предполагает, что на один вопрос может быть несколько ответов, что и является условием порождения оригинальных идей и самовыражения личности.

Согласно Дж. Гилфорду, креативность характеризуют четыре основных качества: быстрота, гибкость, оригинальность, точность. Быстрота – способность высказывать максимальное количество идей в определенный отрезок времени. Причем, в данном случае важно не их качество, а их количество. Гибкость – способность высказывать широкое многообразие идей. Оригинальность – способность порождать новые нестандартные идеи. Она может также проявляться в ответах не совпадающих с общепринятыми. Точность – законченность, способность совершенствовать или придавать законченный вид своим мыслям. Однако современная отечественная теория позволяет выявить даже в дивергенции различные составляющие, показав, что система выбора и вариативности может инициироваться как внешними, мотивами стимулами, так и внутренними, глубинными, смыслообразующими (И.В. Абакумова, А.Г. Асмолов, В.П. Зинченко, Д.А. Леонтьев, Т.А. Матис, В.А. Петровский).

В психологических исследованиях Е. Рензули, Д. Филтелсон, Л. Волланс, креативность рассматривается как базовая черта личности. Интересна позиция Д. Пиагетта, рассматривающего креативность не со стороны узких проявлений, а во всеобщей форме как опосредованная воспитанием и личным опытом самостоятельность мышления и действия. Самостоятельность мышления выражается в умении оперировать представлениями с постоянным добавлением своих фактов к суждениям и умозаключениям. Самостоятельность проявляется во всех отношениях – в поступках, в логике интеллектуальных действий, осуществляемых человеком.

Сложный характер креативного мышления раскрыт достаточно глубоко в работах И.В. Блаунберга, Е.Г. Юдина. В проведенных ими экспериментах подтвердился факт наличия позитивных комплексов в мышлении возрастных границ юности. Позитивное их значение состоит в том, что они связаны с мысленным размыванием границ признаков предмета, протекания их друг в друга. Это в свою очередь необходимо для полноценного интеллектуального творчества, где структура понятия должна быть принципиально гибкой, оставляющей возможность для его развития.

Исследования креативного мышления (И. Хайн, А.Б. Шнедер, Д. Роджерс) доказывают, что важнейшей характеристикой дивергентного выбора является становление таких психических новообразований, которые выступают как исследовательская активность. С креативностью сопряжены два личностных качества, а именно: интенсивность поисковой мотивации и чувствительность к побочным образованиям, которые возникают при мыслительном процессе.

Следует отметить, что основным новообразованием в юношеском возрасте является изменение личностных пространств, формирование Я-концепции, становление самосознания, формирование смысложизненной концепции личности. Особо актуализируются в юношеском возрасте процессы смыслообразования, формирование внутренних позиций (личностной, нравственной, гражданской и т.п.), именно в этот возрастной период и формируется смысловая дивергентность как интенция познающего субъекта сделать выбор на основе уже сложившихся

смысложизненных стратегий, интегрированной системы ценностных ориентаций. Именно в период юности развитие собственной креативности может выйти на качественно новый уровень. Субъект развития способен не только производить изменения, но и понимать суть и смысл собственной преобразующей деятельности. Осознание ценности креативности, привитие навыков её развития достаточно актуально именно в студенческие годы, когда будущий специалист находится на первой ступени развития собственного профессионального мастерства.

При построении концепции программы основополагающей является идея, что творческое мышление имеет сложный характер и структуру. Оно не только проявляется, но и существует в деятельности, оно в деятельности развивается (А.М. Матюшкин, В.В. Давыдов, Я.А. Пономарев, Д.Н. Завалишина, В. Заика, Д.Б. Богоявленская, И.С. Якиманская). Следовательно, наиболее адекватным изучение креативности может быть как в процессе учебной деятельности студентов, так и в процессе его экспериментального формирования. Положение о взаимосвязи обучения и развития занимает важное место среди основных методологических положений отечественной психологической науки (Л.С. Выготский, Л.В. Занков, Н.А. Менчинская, З.И. Калмыкова, С.Г. Костюк, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец).

Тренинг по развитию креативности личности, рассматривается как одно из необходимых базовых условий удовлетворения потребностей личности в самоактуализации.

**Методологической основой программы являются идеи:**

компетентностного подхода (В.И. Байденко, Н.В. Баграмова, В.А. Болотов, И.А. Зимняя, О.Е. Лебедев, Н.Ф. Радионова, А.П. Тряпицына, А.В. Хуторской, М.А. Чошанов и др.), ставшего методологической основой модернизации образования;

деятельностного подхода (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Г.П. Щедровицкий, Г.И. Щукина и др.), поскольку деятельность играет ведущую роль в процессе развития личности, направленной на творческое преобразование и самосовершенствование;

лично ориентированного подхода (Б.Г. Ананьев, Е.В. Бондаревская, В.В. Краевский, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.), который признает индивидуальность и самоценность личности, обеспечивает развитие личности через организацию ее деятельности;

**Исходной теоретической базой для разработки программы стали:**

теории развития креативности (Дж. Гилфорд, А. Маслоу, К. Роджерс, П. Торренс, Г.С. Батищев, Д.Б. Богоявленская, В.В. Давыдов, Н.Д. Дружинин, Я.А. Пономарев, В.Д. Шадриков и др.), позволяющие выявить параметры и показатели креативности;

идеи доминирующей роли мотивации при формировании креативности личности (З. Фрейд, А. Маслоу, К. Роджерс, А.В. Брушлинский, Д.Б. Богоявленская, С.Л. Рубинштейн), а также идеи самореализации, самоактуализации личности А. Маслоу, К. Роджерса;

концепции творческого развития личности в образовательном процессе (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, В.И. Андреев, Г.С. Батищев, Т.Г. Браже, Д.Б. Богоявленская, Л.С. Выготский, Е.О. Галицких, В.П. Зинченко, Ю.Н. Кулюткин, М.Е. Кудрявцева, И.Я. Лернер, В.И. Лейбсон, А.Н. Лук, Я.А. Пономарев, Г.С. Сухобская, В.П. Ягункова и др.);

***Нормативно-правовые основы***

Данная программа разработана в соответствии с концепцией Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования, где особое внимание уделяется развитию и формированию общих и профессиональных компетенций будущего педагога.

### ***Практическая направленность***

В результате проведенного анализа психолого-педагогической литературы и педагогического опыта выделены существующие противоречия между:

- потребностью общества в творческих специалистах и недостаточной разработанностью методов, технологий, обеспечивающих их подготовку;
- потребностью современной образовательной системы в творческом педагоге и недостаточным использованием таких моделей подготовки, которые бы максимально способствовали развитию личностных качеств, обеспечивающих возможность реализации творческого потенциала будущего педагога.

Таким образом, существующие противоречия в образовательной практике обусловили обращение к разработке психологической тренинговой программы, направленной на развитие креативности у студентов педагогического колледжа.

**Цель развивающей психолого-педагогической программы:** активизация и развитие креативного и личностного потенциала.

### **Задачи:**

1. Дать представление участникам о сущности креативности, барьерах, мешающих её проявлению, факторах и особенностях создания развивающей творческой среды;
2. Сформировать личностное эмоционально положительное отношение к развитию креативности;
3. Познакомить с основными условиями, методами развития креативных способностей;
4. Формировать умение продуцировать новые нестандартные идеи, разрабатывать их;
5. Актуализировать такие личностные качества, как уверенность в себе, независимость, решительность, настойчивость при достижении цели, способность отстаивать свое мнение, способность к риску.

**Адресат:** студенты, будущие педагоги. С небольшими видоизменениями программа может быть реализована для старшеклассников и педагогов со стажем 0-7 лет.

### **Принципы построения программы:**

1. Принцип обратной связи
2. Принцип самодиагностики
3. Принцип оптимизации развития
4. Принцип постоянного состава группы
5. Принцип единства развития и диагностики
6. Принцип исследовательской творческой активности, отсутствия критики и оценочности
7. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей участников

8. Принцип программирования обучения (последовательности)
9. Принцип учета объема и степени разнообразия материала
10. Принципы тренинговой работы: организация движения, пространства, времени.

**Продолжительность, рекомендуемая периодичность** каждое занятие проходит 3 часа, общая продолжительность программы – 12 занятий, периодичность занятий - 2 раза в месяц. **Структура занятия** включает три основные части: ритуалы начала и конца занятия (по 15 - 20 минут) и основную содержательную часть (2,5 часа).

### **Требования к результату усвоения программы**

#### **Предполагаемые результаты:**

- Изменение личностного отношения к креативности, повышение её значимости в качестве терминальной ценности;
- Повышение психолого-педагогической компетентности студентов в вопросах развития собственных креативных способностей;
- Развитие способности студентов к продуцированию новых идей, их разработке и внедрению в образовательный процесс.

### **Методы, используемые при реализации программы**

**Содержательно-образовательный компонент программы** основан на семи методах, направленных на развитие способности творчески подходить к решению всевозможных вопросов, формирование креативных способностей:

1. Организовывать взаимодействие с другими людьми
2. Создать вокруг себя обогащающую жизненную среду
3. Избавиться от шаблонов, оговорок, стереотипов, создающих «футляр»
4. Расширять собственный кругозор, использовать юмор, игру и искусство
5. Научиться мыслить нестандартно
6. Понимать себя
7. Развивать свой личностный потенциал

### **Методы, приемы и техники, используемые на занятиях:**

1. Тестирование.
2. Анкетирование
3. Метод интроспекции.
4. Мини-лекции.
5. Дискуссии.
6. Метафорические притчи.
7. Тренинговые упражнения
8. Психофизиологические методики.
9. Техники визуализации.
10. Мозговой штурм.
11. Творчески-ориентированные психотехники (арт-терапевтические, сказкотерапевтические техники)

**Форма работы:** групповая, тренинговая. Используются индивидуальные формы работы, работа в парах, работа в малых группах, работа всей группы.

**Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в программе:** отсутствие выраженной мотивации на освоение программы, интеллектуальное развитие ниже среднего уровня, психические заболевания.

**Гарантия прав участников, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:** участие в тренинге является добровольным желанием каждого. Ведущим тренинга может быть только психолог, прошедший специальную подготовку в плане организации интерактивных методов обучения, принимавший участие в психологических тренингах разнообразной направленности, обладающий навыками тренерской работы с группами.

**Требования к условиям реализации программы (в том числе оборудование, пособия и т.д.)**

Занятия проводятся в специально подготовленном просторном помещении (комната для групповой работы), которое должно быть звукоизолированным (или непроходным). Занятия не проходят в аудиторских помещениях, где обычно занимаются студенты. Данный тренинг проводился на базе психологического центра, имеющего хорошо подготовленную базу для подобной формы работы.

Материально-технические средства, необходимые для проведения занятий: музыкальный проигрыватель, различные музыкальные композиции, флипчарт, сменные блоки для флипчарта, листы ватмана, ручки, бумага различного формата в большом количестве, стикеры, различные изобразительные средства (краски, цветные карандаши, фломастеры, цветная бумага и т.д.)

Каждому участнику для работы на тренинге и для выполнения домашних заданий предлагаются Рабочие материалы.

**Система оценки достижений планируемых результатов**

**Критерии оценки эффективности программы:**

- Положительные изменения в беглости, гибкости, оригинальности и разработанности;
- Изменение восприятия креативности (признание её значимой терминальной ценностью);
- Развитие позитивного личностного самоотношения.

**Методики получения индикаторов результативности:**

1. Тестирование
2. Анкетирование
3. Индивидуальные отзывы участников программы

**Используемые методы оценки эффективности программы:**

Анкетирование (Рабочие материалы к тренингу).

Тестирование (Краткий тест творческого мышления (фигурная форма) Поля Торренса. Опросник терминальных ценностей Ивана Геннадьевича Сенина).

**Учебно-тематический план программы**

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Креативность (творчество): понятие и сущность	3	0,5	2,5	рефлексия
2	Суть творческого				

	процесса. Что мешает творчеству?	3	0,5	2,5	рефлексия
<b>3</b>	Барьеры на пути к творчеству	3	0,5	2,5	рефлексия
<b>4</b>	Взаимопонимание и сотрудничество (часть 1)	3	0,5	2,5	рефлексия
<b>5</b>	Взаимопонимание и сотрудничество (часть 2)	3	0,5	2,5	рефлексия
<b>6</b>	Покидаем собственный «футляр»	3	0,5	2,5	рефлексия
<b>7</b>	Развивающая жизненная среда	3	0,5	2,5	рефлексия
<b>8</b>	Открываем новые возможности, используя юмор, игру и искусство	3	0,5	2,5	рефлексия
<b>9</b>	Учимся мыслить нестандартно	3	0,5	2,5	рефлексия
<b>10</b>	Учимся понимать себя (часть 1)	3	0,5	2,5	рефлексия
<b>11</b>	Учимся понимать себя (часть 2)	3	0,5	2,5	рефлексия
<b>12</b>	Подводим итоги	3	0,5	2,5	диагностика
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

### Сценарные планы программы «Развитие креативности»

#### Занятие 1. «Креативность (творчество): понятие и сущность»

**Цель:** сплочение группы, формирование общего представления о креативности, самодиагностика собственных творческих способностей.

**Оборудование:** бумага А4 по числу участников, бумага А3, ручки, флипчарт, маркеры, фломастеры, скотч бумажный, краски, кисточки.

#### Содержание занятия.

##### 1. Вводная часть. Техники знакомства.

А) «Грейп-коктейль». На листах бумаги формата А4 написать свое имя, свое самое важное качество и то, что обо мне еще никто не знает. Затем листы прикрепляются на грудь и участники в течение 5 минут ходят и знакомятся друг с другом.

Шеринг:

- Были ли такие участники, которые вас удивили?
- Были ли единомышленники, похожие на Вас?

Б) «Три факта». Каждый участник сообщает группе о себе 3 факта: 2 реальных и один выдуманный. Задача других – определить, какой факт выдуманный.

В) Принятие правил группы.

- Активность

- Слушать друг друга
- Избегать критики
- Правило «0:0»

## **2. Актуализация знаний участников. Информационная часть.**

Каждый из вас хотя бы раз в жизни слышал такие термины «креативность», «творчество», «одаренность». Попробуем разобраться с этими терминами и подумать над тем, какую роль они играют в нашей жизни.

(Термин «креативность» происходит от английского слова create – творить, создавать).

В широком смысле творчество – это деятельность, результатом которой является создание новых духовных и материальных ценностей. В этом плане творчество не всегда связано с так называемыми творческими процессами - рисованием, сочинением стихов, музыки и т.д. Оно имеет место во всех случаях, связанных с ситуациями неопределенности, отсутствия четких алгоритмов.

Креативность – это система творческих способностей (личностных, интеллектуальных)).

Далее ведущий делит группу на 3 подгруппы: 3 лидеров выбирает случайно, лидеру по сигналу находят для себя партнера, затем этот партнер – другого и т.д. Группы объединяются, выбирают себе название и указывают, кто в этой группе работает. Каждой группе дается индивидуальное задание:

- Как вы понимаете слова креативность и творчество, как выражается креативность в жизни, для чего нужна креативность.
- Изобразите творческую личность. Качества, способствующие развитию творчества.
- Изобразите нетворческую личность. Качества, препятствующие творчеству.

Затем группы представляют свои наработки.

Креативная личность, нарисованная участниками подвергается анализу. Каждый участник оценивает, насколько у него развита креативность и располагает стикерами себя на ступеньках импровизированной лестницы креативности. Затем участники объединяются в группы в зависимости от того, на какой ступеньке они находятся. Задача группы – найти у себя схожие черты, определяющие особенности членов этой группы (почему именно здесь?)

## **3. Упражнение “Эпизод из жизни”.**

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

Это упражнение дает возможность участникам сделать шаг на пути осознания своего опыта, сосредоточиться на проблематике, соответствующей содержанию тренинга креативности. Кроме того, в ходе этого упражнения в группе за короткое время появляется обширная, эмоционально окрашенная, разнообразная информация. Этот эффект значительно усиливает мотивацию на участие в тренинге, так как воспринимается как сигнал “здесь происходит много нового, интересного”.

## **4. Упражнение «Фотография»**

Участники свободно передвигаются по помещению. По команде «Фотография» они принимают позу, раскрывающую смысл слова: пляж, манекенщица, время, прошлое, детство, профессия, успех, дружба, счастье, любовь, творчество. Творчество можно показать в виде групповой скульптуры.

### **5. Ритуал окончания занятия.**

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

Важно, чтобы участники хлопнули в ладоши одновременно. Это создает у них ощущение принадлежности к группе и чувство душевного подъема от совместной деятельности.

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

### **Занятие 2. «Суть творческого процесса»**

**Цель:** изучить основные особенности творческого процесса, проанализировать факторы, препятствующие и помогающие ему.

**Оборудование:** флипчарт, маркеры, листы ватмана, мяч, листы бумаги А4, ручки, краски, стикеры, кисточки, фломастеры, газеты

#### **Содержание занятия.**

#### **1. Актуализация состояния.**

Определить собственное состояние, сравнив его с фильмами – мелодрамами, ужасов, приключений, комедий.

#### **2. Групповая работа «Вспомнить все»**

Участники объединяются по группам по именам. Задача группы – дать название группе, вспомнить все, что было интересным и запоминающимся на прошлом занятии. Затем – представление.

#### **3. Психогимнастическое упражнение «Необычное приветствие».**

Участники получают задания поздороваться приветствиями из разных стран:

- сложить руки (как в «молитве») на уровне груди и поклониться (Япония);
- потереться носами (Новая Зеландия);
- пожать друг другу руки, стоя на большом расстоянии друг от друга (Великобритания);
- крепко обняться и три раза поцеловать друг друга в щеки (Россия);
- показать язык (Тибет);
- очень крепко пожать друг другу руки, стоя близко друг к другу (Германия);
- помахать рукой; обняться и поцеловать в щеки четыре раза по очереди (Париж).
- Поздороваться собственным необычным способом

Участники разбредаются по комнате и приветствуют друг друга.  
Обсуждение.

- Было ли трудно здороваться каким-то способом?
- Показались ли какие-то из приветствий смешными?
- Что Вам понравилось в приветствиях других?
- Что Вы хотели сказать собственным приветствием?

### **3. Упражнение «Созвездия»**

Участники по команде ведущего объединяются в созвездия (2, 3, 4 и т.д.). Необходимо назвать свое созвездие и одну черту, которая объединяет всех.

### **4. Упражнение «Закодированный признак» («Пум-пум-пум»)**

Ведущий: “ Сейчас кто-то из нас, по желанию, задумав какой-либо признак, которым обладают некоторые из нас и не обладают остальные, выйдет в круг и будет подходить по очереди к каждому. Каждый из нас задаст ему только один вопрос: (например, в круг выйдет Таня) «Таня, я с пум-пум-пумом?», и Таня ответит “да” или “нет” в зависимости от того, есть задуманный признак у этого человека или отсутствует. Признаки должны быть конкретными, известными всем нам.

Наша задача - понять, какой пум-пум-пум задуман. После того, как ведущий подойдет к каждому и ответит на заданный вопрос, мы сможем высказать возникшие у нас гипотезы.

В процессе поиска пум-пум-пума обращайте внимание на возникающие у вас состояния и постарайтесь уловить момент появления ответа”.

Данное упражнение имеет многочисленные эффекты. Оно полностью соответствует содержанию тренинга креативности, создавая проблемную, неопределенную среду, проходит весело, побуждает участников быть изобретательными, гибкими развивает их воображение и наблюдательность. Но самым важным является то, что упражнение позволяет осознать этапы креативного процесса.

### **5. Мини-лекция «Развитие креативности»**

*Участникам предлагается придумать несколько различных способов применения пустой пивной банки. Написать свои ответы на отдельном листе бумаги.*

Это упрощенный вариант теста Дж. Торренса с помощью которого можно оценить, в какой мере развито творческое мышление (креативность). Поскольку творческое мышление непосредственно связано со способностью устанавливать взаимосвязи, этот тест оценивает также и эту способность.

В полном объеме тест Торренса оценивает не только творческое мышление в целом, но и четыре его составляющие.

*Скорость* — способность генерировать большое количество идей. Проще говоря, подсчитывается, сколько всего способов придумали.

*Гибкость* — способность генерировать идеи в разных направлениях. Сколько различных *видов* применения консервной банки придумали? Наиболее часто ее предлагают использовать в качестве какого-нибудь резервуара, как игрушку, как средство связи и т. п.

*Оригинальность* — способность генерировать уникальные и необычные идеи. Любой ответ, предлагающий стандартный способ использования консервной банки, получает ноль баллов. Нестандартные применения (например, в качестве «шляпки для куклы») получают два балла.

*Тщательность* — способность увеличивать количество деталей и усложнять

само изделие. Варианты, которые подразумевают добавление составных частей или изменение формы, получают дополнительные баллы. Например, если предложить расправить банку, стереть ее в порошок, покрасить или соединить с другой, то получаются дополнительные баллы.

К примеру, ответы группы второклассников:

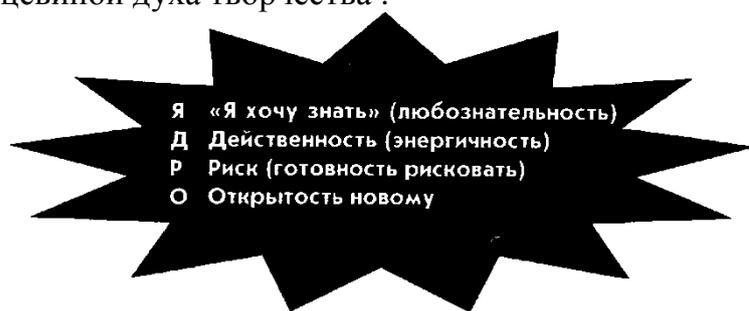
- в ней можно хранить жуков
- это домик для муравьев
- это банк
- ею можно играть в футбол
- это стиральная машина для маленьких человечков
- это шляпка для моей куклы
- это бассейн для Барби
- это телефон
- это музыкальный инструмент
- это ходули
- ее можно расплавить и переделать в солдатика

На протяжении всей жизни нас учат «не переходить границы». «Ограничения — наши друзья», как говорится в одном рекламном объявлении. Исследования показывают, что по мере взросления человека его творческие способности постоянно снижаются. В результате одного из исследований, в котором оценивалась способность генерировать оригинальные идеи (примерно так же, как в тесте Торренса), но учитывались как оригинальные, так и стандартные ответы, получилось следующее:

- дети до 5 лет — 90% оригинальных ответов
- дети 7 лет — 20% оригинальных ответов
- взрослые — 2% оригинальных ответов

Снижение творческого уровня прямо поражает — с пятилетнего до взрослого возраста творческие способности снижаются более чем в 40 раз!

Для того чтобы сделать свою жизнь более творческой, нужно немедленно начать питать и развивать свой *творческий дух*. Существуют четыре основных элемента, из которых и складывается творческий дух. Я называю их Я.Д.Р.О. — то есть сердцевиной духа творчества .



*Любопытность.* По шкале от 1 до 10 предлагается оценить свою любопытность. 1 балл соответствует низкому уровню любопытства, 10 баллов означают, что интересуется широкий спектр вопросов.

*Открытость новому.* По шкале от 1 до 10 предлагается оценить свою открытость. 1 балл соответствует низкому уровню открытости, 10 баллов означают, что есть восприимчивость и открытость новым людям и новым идеям.

*Готовность рисковать.* По шкале от 1 до 10 предлагается оценить готовность к

рisku. Поставить 1 балл, если есть избегание риска, и 10 баллов, если приветствует всякий риск как средство перемен.

*Энергичность.* По шкале от 1 до 10 предлагается оценить энергичность. 1 балл соответствует низкому уровню энергичности, 10 баллов означают, что вкладывается душу в занятия.

Затем графически изобразить футляр Я.Д.Р.О.

## **6. Групповая работа «Этапы креативного процесса»**

Участники пытаются создать алгоритм появления креативного решения.

Этапы креативного процесса:

1. *Подготовка.* Этот этап характеризуется сознательными усилиями по поиску выхода из проблемной ситуации. Субъект логически прорабатывает, анализирует задачу, проблему как в целом, так и отдельные ее элементы, собирает дополнительную информацию.»Лучший способ отыскать новую идею – найти много идей»

2. *Инкубация.* Этот этап начинается в тот момент, когда индивид прекращает сознательную работу над проблемой, что связано с логическими операциями левого полушария, и проблема “передается” в правое полушарие. Следует, однако, заметить, что работа над проблемой на подсознательном уровне начинается, конечно, раньше, по-видимому, уже на этапе подготовки, однако она не является для него специфической.

3. *Инсайт.* Это кратковременный, но очень отчетливый этап креативного процесса, момент поступления в сферу сознания решения проблемы. Он характеризуется бурными позитивными эмоциями, оживлением, даже эйфорией.

4. *Разработка.* Это завершающий этап креативного процесса, в ходе которого происходит проверка истинности полученного решения логическими средствами. Этап может быть представлен двумя подэтапами: а) проверка истинности инсайта; б) осуществление.

## **7.Игра «Джунгли»**

**Материалы:** листочки с названиями животных, прикрепленные к спинке стула. Ведущий до занятия к обратной стороне стула прикрепляет листочки с названиями животных, например обезьяна, крокодил, верблюд, бегемот. Названия животных на листочках должны повторяться в таком количестве, чтобы на их основе можно было разделить группу на нужное число микрогрупп по 3–4 человека. После инструкции ведущего участники отодвигают свои стулья, освобождая пространство для движения, и находят листочки с названиями животных. Не обсуждая с другими содержание карточки, по команде все начинают двигаться, изображая свое животное. Задача, стоящая перед участниками, собраться в группы всем бегемотам, обезьянам, крокодилам и верблюдам. Следующее упражнение проходит в образованных подгруппах.

## **8.Упражнение «Сделай, как надо»**

**Инструкция:** «Сейчас мы проведем маленькое соревнование. Каждая команда получит газету и инструкцию, содержащую информацию о ваших действиях. Задача

каждой команды, полностью следуя инструкции получить нужный результат. У вас 5 минут».

**Команды получают следующие инструкции, данные в приложении.**

По истечении 5 минут команды демонстрируют что, по их мнению, им необходимо было сделать. Выявляются победители. Затем ведущий просит команды озвучить инструкции, которые были им даны.

**Обсуждение:**

- какие чувства вы испытывали, выполняя упражнение?
- хотелось ли вам сделать все как нужно и победить?
- что вам помешало?
- как вы думаете, если бы ваша инструкция указывала на то, что вам нужно сделать, вы бы справились с заданием?

- какие выводы для себя вы можете сделать?

- Какой из процессов можно назвать творческим?

Обобщенный анализ:

- Что мешало творческому процессу?

- Что помогало?

## **9. Рефлексия**

**Задание на дом:** подумайте и запишите как можно больше предложений по развитию недостающих у Вас качеств креативной личности (см. Задание к занятию 1)

### *Приложение 1 к занятию 2*

**Инструкция первой группе:** вам необходимо сделать колпак сказочника по приведенной ниже инструкции. Разверните газету, расположите так, чтобы перед вами был ромб. Соедините верхний уголок с нижним, чтобы получился треугольник, вершина треугольника должна быть внизу. Соедините правый уголок треугольника с левым. Разверните обратно. У вас получится линия перегиба на середине треугольника. Соедините верхний правый уголок с нижней вершиной треугольника, так, чтобы правая сторона треугольника легла по намеченной линии середины треугольника. Левый уголок также соедините с нижней вершиной, чтобы и левая сторона треугольника легла по линии перегиба. У вас получился ромб. Разверните обратно. Теперь у вас три линии перегиба. Положите правую сторону треугольника к линии перегиба, которая была намечена при перегибе левой стороны треугольника, она лежит слева от центра треугольника. Левую сторону треугольника положите поверх правой. У вас получится фигура, с тремя острыми уголками внизу. Загните нижние правый и левый уголки вверх, чтобы основания получившихся треугольников совпадали с основанием большого треугольника. У центрального уголка загните вверх только верхний слой. А нижний загните в другую сторону, к внутренней стороне треугольника. Расправьте шляпу изнутри.

**Инструкция второй группе:** вам необходимо сделать кое-что с газетой. Ниже описано, что вам с газетой делать не нужно. Вам не нужно считать сколько раз в газете повторяется буквы «А», «В», «Д», «Л», «О», «И», «Е», «М». Вам не нужно считать сколько раз в газете повторяется слово «или», «внимание», «спасибо». Вам не нужно читать газету. Вам не нужно отыскивать в газете слова «мама», «дедушка», «луг», «озеро». Вам не нужно считать, сколько страниц в газете. Вам не нужно мять

газету. Вам не нужно рвать газету на полоски. Вам не нужно делать из газеты самолетик. Вам не нужно стелить газету на пол. Вам не нужно писать между строк. Вам не нужно рассматривать картинки в газете. Вам не нужно считать, сколько фотографий в газете. Вам не нужно протыкать газету. Вам не нужно вырывать буквы из газеты. Вам не нужно кидать газету. Вам не нужно садиться на газету. Вам не нужно сворачивать газету в трубочку. Вам не нужно вставать на газету. Вам не нужно передавать газету друг другу. Вам не нужно отдавать газету кому-то. Вам не нужно поджигать газету. Вам не нужно рассматривать газету. Вам не нужно протирать газетой ботинки. Вам не нужно делить газету между собой. Вам не нужно класть газету в карман. Вам не нужно класть газету в сумки. Вам не нужно расстилать газету на стул. Вам не нужно заворачивать в газету книгу. Вам не нужно делать что-либо из того, что описано в этой инструкции. Вы можете сделать из газеты колпак сказочника, при этом он не должен быть слишком высоким, у него не должны быть большие поля, газету не нужно склеивать, колпак не должен быть похож на шляпу маляра или шляпу фокусника.

**Инструкция третьей группе:** вам необходимо сделать колпак сказочника.

### **Занятие 3. Барьеры на пути к творчеству**

**Цели:** обозначение барьеров на пути к творческому саморазвитию (стереотипности мышления, страха и др.), открытие новых личностных возможностей.

**Оборудование:** листы ватмана, бумага А4, ручки, кисточки, краски, фломастеры, стикеры.

#### **Содержание занятия.**

##### **1. Психогимнастическое упражнение «Объединение»**

Участники оформляют визитки: тренинговое имя, «надпись на футболке». Участники объединяются по группам по схожести надписей. Задача группы – дать название ей исходя из имени, общую характеристику, особенности.

Представление предыдущего занятия.

##### **2. Упражнение-активатор «Апельсин»**

Перекидывая друг другу мячик, давать любые возможные определения апельсину. Упражнение активизирует творческое мышление, внимание, хорошо поддерживает рабочую мотивацию.

##### **3. упражнение активатор «Встань в шеренгу»**

Участники без слов выстраиваются в шеренги по предложенному признаку:

- по росту; по цвету волос, по цвету глаз, по цвету одежды, по общительности, по качеству учебы, по чувству юмора, по находчивости, по ответственности, по длине волос, по креативности.

##### **4. Мини-лекция, индивидуальная и групповая работа «Особенности мышления»**

Существуют два мифа о творческой личности. В первом говорится о том, что способность человека к творчеству прямо пропорциональна его интеллектуальному уровню; во втором, что истинное творчество — удел одаренных от рождения.

Эти два предубеждения способны подкосить творческий потенциал любого человека. Как утверждает доктор Гарвардского университета Говард Гарднер в книге «Границы, разума», существуют семь типов мышления:

- вербально-лингвистический: способность манипулировать словами устно или письменно
- логико-математический: способность манипулировать математическими формулами и логическими понятиями
- пространственный: способность видеть графические объекты и манипулировать их составляющими
- музыкальный: способность воспринимать ритм и гармонию мелодий, идентифицировать различные звуки и манипулировать ими
- телесно-кинестетический: способность использовать движения тела — например, в спорте или в танце
- внутриличностный: способность понимать свои чувства и размышлять на философском уровне
- коммуникативный: способность понимать других людей, их чувства и мысли

У человека, как правило, преобладает какой-то один тип мышления, в крайнем случае два, но в то же время каждый владеет уникальной комбинацией всех семи типов, что дает нам богатые возможности на протяжении всей жизни. Многие ограничивают себя только потому, что еще в детстве нас строго ориентировали на развитие одного определенного типа мышления — как правило, вербально-лингвистического или логико-математического, ведь существующая система образования делает упор именно на них. В результате приходим к выводу, что у нас отсутствуют иные способности, в то время как проблема заключается в том, что у нас просто не было возможности развить их!

Участники индивидуально ранжируют развитость типов мышления у себя – от самого выраженного до самого слаборазвитого. Затем объединяются по самым выраженным типам и определяют, что общего, какие сферы деятельности у них развиты лучше всего, что получается плохо. Описывают человека, обладающего этим типом мышления. Затем индивидуально определяют, какой один тип мышления они хотели бы развить, почему и как. Индивидуально составляется план действий.

### **5. Упражнение «Составь рассказ от имени...»**

Участникам необходимо составить рассказ от имени разных персонажей: ребенка, водителя, зайчика в лесу, мэра города.

«Утром небо покрылось черными тучами и пошел снег. Крупные снежные хлопья падали на дома, деревья, тротуары, газоны..»

### **6. Упражнение «Ценность возраста»**

Индивидуально выполняется задание – нарисовать представителей 5 возрастов: ребенка, подростка, юноши, взрослого, пожилого. Затем участники объединяются по группам. Их задача – объединить собственные рисунки и описать особенности представителей возраста по схеме:

- Что в этом возрасте важнее всего
- Какие в этом возрасте есть уникальные возможности, которых нет в других возрастах
- Что чаще делает этих людей счастливыми, несчастными

Затем представление и размышления о путях взаимопонимания.

Евгений Евтушенко «Метаморфозы»:

*Детство – это село Краснощеково, Несмышленово, Всеизлазово,  
Скок-Поскоково, чуть Жестоково,  
Но Беззобнино, но Чистоглазово.*

*Юность – это село Надеждино,  
Нараспашкино, Обольцаньино,  
Ну, а если немножко Невеждино,  
Все равно оно Обещаньино.*

*Зрелость – это село Разделово:  
Либо Схваткино, либо Пряткино,  
Либо Трусово, либо Смелово,  
Либо Кривдино, либо Правдино.*

*Старость – это село Усталово,  
Понимаево, Неупреклово,  
Забывалово, Зарасталово  
И – не дай нам Бог-  
Одиноково.*

## **7. Упражнение «Свой - чужой»**

Делим группу на две подгруппы: «свои» и «чужие». По одному представителю из каждой подгруппы просим выйти из зала, в этот момент каждой подгруппе дается тема для обсуждения. Например, 1-ой подгруппе: организация новогоднего корпоратива, а второй – организация всероссийской конференции, участникам ставится условие – ничего не объяснять представителям, которые придут в их подгруппу. Затем представителя из группы «свои» направляем в группу «чужие» и наоборот. Задача представителя – понять о чем идет речь и получить для себя определенную роль или функцию

После проведения упражнения проводится обсуждение.

### Вопросы для обсуждения

*Как вы чувствовали себя в своей роли?*

*Какие чувства вызвала у вас реакция группы?*

*Как вы чувствуете себя сейчас?*

*Какие выводы вы можете сделать из этого упражнения?*

## **8. Карточный штурм «Барьеры, препятствующие творчеству»**

Каждый участник записывает 3 фактора на стикерах. Затем карточки объединяются на общем листе и выявляются основные факторы, препятствующие творчеству (ограничения, стрессы, отсутствие мотивации ит.д.)

## **9. Рефлексия.**

### **Занятие 4. Взаимопонимание и сотрудничество (1 часть)**

**Цель:** активизация творческого потенциала при взаимодействии с окружающими людьми.

**Оборудование:** листы бумаги А4, разноцветные бейджики, клубок ниток, изобразительные материалы (фломастеры, краски, кисти, карандаши)

### **Содержание занятия.**

#### **1. Актуализация знаний предыдущего дня.**

Участники определяют свое состояние по трем позициям: ясный солнечный день, пасмурная погода, дождь. Объединившись по группам, описывают, что было:

- 1 группа – особенно яркого в прошедшем занятии,
- 2 группа – информация к размышлению,
- 3 группа – сложные вопросы

#### **2. Активатор «Друг по семинару»**

Участники на начало занятия получили разноцветные карточки. Они парные. Люди, получившие парные карточки, являются друзьями по семинару.

#### **3. Игра-активатор «Ветер дует на тех, кто...»**

Участники сидят в кругу. Водящий стоит в центре и называет какой-то признак: «Ветер дует на тех, кто...». Участники, обладающие этим признаком, меняются местами. Задача водящего – занять свободное место.

#### **4. Упражнение “Групповой рисунок”.**

Каждый участник в течение 15 секунд рисует что-то на листе бумаги. Затем свое неоконченное произведение передает соседу слева, а тот дорисовывает. И так по кругу. Пока листок не вернется к художнику. Групповое обсуждение:

- Как повлияло на вашу работу вмешательство других?
- Понравилось ли вам конечное произведение?

#### **5. Игра «Связанные одной цепью»**

Участники перекидывают друг другу клубок ниток, называя свое любимое увлечение. Образуется единая связка. Затем клубок разматывается в обратном порядке. Передающий называет увлечение того, кто передал ему до этого клубок.

#### **6. Мини-лекция.**

Участникам сообщается о методах развития креативности. Первым из них является *Взаимодействие с другими людьми...* Возникает вопрос: как организовывать это взаимодействие? Каким оно должно быть, чтобы обогатить наши творческие возможности? Предлагается участникам изобразить себя и тех людей, которых они считают членами собственного окружения. Соединить линиями себя и этих людей: толстой линией – родственные связи, пунктирной – дружеские. Отметить тех, кто обладает творческими способностями, кто является своеобразным Мастером.

Шеринг:

- Много ли творческих людей в окружении?
- Чему они могут научить?

#### **7. Диадная творческая работа.**

Участники объединяются с другом по семинару. Их задача – выдать некую творческую идею: в каких областях наиболее осведомлен один и другой, что умеет делать, как это можно объединить и для какой задачи. Затем – мини-презентация.

#### **8. Упражнение «Да»**

Участники встают в круг, берутся за руки и приседают. Затем, медленно приподнимаясь, постепенно и ритмично повторяя слово «Да» им нужно подпрыгнуть, увеличив громкость выкрикиваемого «Да».

#### **9. Рефлексия.**

## **Занятие 5. Взаимопонимание и сотрудничество (2 часть)**

**Цель:** активизация творческого потенциала при взаимодействии с окружающими людьми, развитие эмпатических способностей

**Оборудование:** бейджики, воздушные шары, «роли», повязка на глаза, бумага А4

### **Содержание занятия.**

#### **1. Актуализация знаний предыдущего дня.**

Участники разбиваются на группы; кто любит работать с детьми, со взрослыми, с бумагами. Задача групп – отметить все интересные моменты предыдущего дня (как дети, как взрослые, как те, кто любит четкие выводы и рекомендации)

#### **2. Энергетизатор «Работа в группах»**

Участники разбиваются на группы по 3-4 человека. Их задача – удерживать в воздухе воздушный шар без помощи рук (использовать лишь плечи и локти). После данной тренировки начинается игра: группы получают задания удерживать шар в воздухе с помощью названных ведущим частей тела (голова, колени, локти, нос. Правая нога, левая рука, ухо). Затем - без использования каких-либо частей тела (дую на шар).

#### **3. Упражнение “Ассоциации”.**

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

#### **4. Упражнение “Зайка моя”.**

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

#### **5. Упражнение «Преодолеваем стереотипы»**

Участники получают повязки, содержащие некие стандартные социальные роли. Их задача – двигаясь по залу. Попытаться понять, что за роль написана. Переговариваться, задавать вопросы нельзя. Затем – разделение на группы: положительные и отрицательные роли.

Роли:

##### **1. Спортсмен**

2. Вор - домушник
3. Прокурор
4. Телезвезда
5. Работяга
6. Бездельник
7. Манекенщица
8. Часто употребляющий спиртное
9. Беженец
10. Неудачник
11. Преуспевающий бизнесмен
12. Врач
13. Мать-одиночка
14. Зубрилка
15. Адвокат
16. Учитель
17. Бомж
18. Необычный человек

**6. Упражнения «Зеркало»** (можно это упражнение делать и по кругу: два круга – внешний и внутренний) и **«Разговор через стекло»**

Перед этим упражнением участникам предлагается дополнить стандартное незаконченное изображение: например, круг (подвести к мысли о том, что все мы разные и на обычные вещи смотрим по-разному)

*Притча:* «Однажды пианист одного из ночных клубов, выступавший для элитной публики, бросил владельцу такую фразу: «Я не вернусь, пока Вы не приведете инструмент в порядок» (его раздражало постоянно расстроенное пианино). Через неделю владелец сообщил, что все улажено. Придя на работу, пианист обнаружил инструмент по-прежнему расстроенным. «Вы же сказали, что привели его в порядок!» - крикнул он оторопевшему владельцу. «Ну да, - ответил тот. – Я его покрасил».

Люди зачастую плохо понимают друг друга не потому, что не могут понять, а потому, что каждый мыслит по-своему, у каждого собственные ценности и приоритеты. Главное – это попытка понять партнера, настроиться на него.

Участники становятся парами друг против друга: один - человек, другой - зеркало. Пусть Человек делает то, что обыкновенно делает перед зеркалом: причесывается, бреется, "наводит косметику", примеряет костюм. Зеркало обязано точно отразить все действия Человека. У Человека есть, конечно, конкретная цель его действий: допустим, он причесывается и приглаживается, готовясь к встрече Нового года; он бреется наспех, боясь опоздать на занятия; он примеряет костюм, впервые в жизни сшитый в ателье, а не купленный в магазине готового платья. Он живет в кругу своих вымышленных обстоятельств и верит в них. Зеркало не должно механически повторять все движения Человека. Надо, чтобы в нем отразилась и внутренняя жизнь Человека, – надо угадать его цели (хотя бы приблизительно!), надо жить его мыслями (предполагаемыми вами). Затем меняются ролями

Станиславский определил пять обязательных стадий в процессе общения (на примере общения через стекло):

1-я стадия – ориентировка в окружающих условиях и выбор объекта. Действительно, сперва вам нужно увидеть партнера и увидеть преграду – толстое стекло. Нужно освоиться с мыслью, что разговор невозможен и вашу трудную миссию вам придется выполнить каким-то иным путем.

2-я стадия – привлечение к себе внимания объекта. Вы не приступите к дальнейшим действиям, пока не убедитесь, что партнер обратил на вас внимание и хочет понять, с чем вы пришли к нему.

3-я стадия – пристройка и приспособление к объекту, или "зондирование души объекта щупальцами глаз, подготовка этой чужой души для наиболее легкого и свободного восприятия мыслей, чувств и видений субъекта". На этой стадии вы осторожно подготавливаете партнера к тому, чтобы он воспринял тяжелую весть, – ваше взаимодействие с партнером состоит в том, что партнер по вашему виду, по вашим глазам начинает понимать, что вы пришли к нему с какой-то (он еще не знает, с какой) новостью, а вы в это время, перебирая мысленно видения, смотрите на партнера, стараясь уловить момент, когда он догадается о том, что вас так волнует.

4-я стадия – передача своих видений объекту и воздействие на него, то есть попытки заставить партнера "увидеть внутренним зрением, что и как видит передаваемое сам общающийся субъект".

5-я стадия – восприятие отклика партнера и вновь – передача видений, воздействие и восприятие. Можно сказать, что вы как бы обмениваетесь мыслями и видениями. Если вы полны желанием внедрить свои видения и принять видения партнера, то внимательные ваши глаза будут улавливать мельчайшие и тончайшие изменения микромимики партнера. Вы будете угадывать содержание его мыслей и видений. Будете бесконечно проверять, верно ли угадали мысль партнера и понял ли он вашу мысль.

- Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что вы хотели сообщить, и получить ответ.

### **7. Упражнение «Слепой – поводырь»**

Необходима повязка для глаз. Каждой паре предлагается определиться, кто будет слепым, а кто – поводырем. Поводырю необходимо провести слепого через импровизированную полосу препятствий. Затем роли меняются.

*Шеринг:*

- как чувствовали себя в разных ролях?
- что делали, чтобы укрепить доверие партнера?
- В какой роли было комфортнее?

### **8. Рефлексия**

*Задание на дом:* найти несколько людей, которого я считаю в чем-то лучше себя, определить, в чем его уникальность, чему можно у него научиться.

### **Занятие 6. Покидаем собственный «футляр»**

*«Ничто не может быть опасным,  
кроме идеи, если она одна»  
Думай как проигравший — и проиграешь.*

**Цель:** формирование способов снятия психологических зажимов, избавления от отговорок и стереотипов, развитие адекватной самооценки

**Оборудование:** бумажный скотч, листы бумаги А4, изобразительные материалы, кинофрагмент «Всегда говори «да»

### **Содержание занятия.**

#### **1. Психогимнастическое упражнение «Моё настроение»**

Участники по кругу высказываются на тему того, на что похоже их настроение (на какое время года). Затем объединяемся по группам по времени года и выполняем следующее задание:

- на листах отмечаем то, что нового узнали о каждом члене группы (самые интересные открытия);

- каждому присутствующему в подгруппе дается группой прозвище, отражающее его сущность, раскрытую за период занятия в группе (например: «Светлана Загадочная», «Царевна Несмеяна»). Эти импровизированные имена участники пишут на бейджиках. Затем по кругу каждый представляется и показывает движение, отражающее суть его нового имени. Все повторяют.

#### **2. Упражнение - энергетизатор «Рулетка»**

Группа делится на две команды, которые становятся в два круга рядом друг с другом. По команде ведущего круги вращаются наподобие шестеренок (один – по часовой стрелке. Другой – против), но не пересекаясь (игроки держатся за руки). По команде «Стоп» все участники замирают на месте. В каждой команде оказывается по одному игроку, которые в этот момент находятся в точке соприкосновения кругов. Они должны стоять спина к спине, не видя друг друга. Когда произносится команда «Кругом!», эти двое поворачиваются на 180 градусов и смотрят друг на друга. Тот, кто первый назовет самое ценное качество другого, забирает его в свой круг, и игра повторяется.

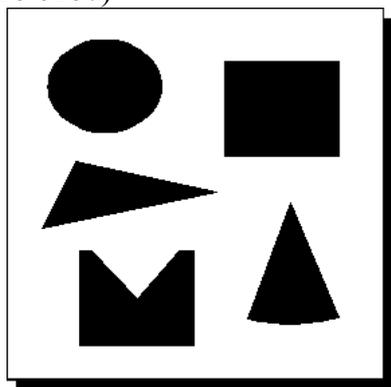
#### **3. Упражнение «Необычная история».**

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

**4. Мини-лекция «Психологические зажимы и способы их устранения».** Мини-лекция сопровождается соответствующими упражнениями для более полного осознания существующих зажимов. Участники самостоятельно выводят правила.

### Как мы мыслим?

•Ищем правильный вариант ответов (иллюстрация – упражнение «**Фигуры**»). Найти ту, что отличается от всех остальных. Или пятно Роршаха – что это?)



•Думаем стереотипами (каждый предмет или действие предназначены для чего-то своего, не видим шире, не выходим за рамки). Думаем, что это не логично (ищем различия, а не связи) (иллюстрация – упражнение «**Найти сходство**» (например, между кошкой и холодильником (есть место для рыбы, есть хвосты, издают звуки, срок службы – 15 лет).

**Упражнение «Найти сходство» между... (по тройкам):**

- Собакой и машиной;
- Компьютером и люстрой
- Книгой и медведем
- Рыбой и стаканом
- Человеком и космическим кораблем
- Шахтером и президентом

•Находим то, что ищем (друзей – по подобию, мебель – по образу, когда-то увиденному ит.д.).

•Мыслим слишком просто и логично (иллюстрация - упражнение «**А что, если...**»).

Участникам предлагается предложить дальнейшее развитие событий (по одному на стикерах) в случае непривычной ситуации. Ситуации могут быть следующими:

1. А что, если бы все существа на земле были двухполыми
2. А что, если бы продолжительность жизни человека была 200 лет
3. А что, если бы жизнь текла в обратном направлении «История Бенджамина Баттона»
4. вариант...

Еще один способ – начать думать от имени той идеи, которую вы хотите усовершенствовать, от имени того человека, с кем хотите сотрудничать (встать на место чего-то). Можно добавить парадокса в решение, предложить безумную идею (а что, если...). (Любовь-морковь, Обмен телами, Маска, Сказка о потерянном времени).

- Метафоры – это то, что позволяет взглянуть на старую проблему по-новому. Попробуйте сейчас представить вашу проблему или вопрос, над которым вы работаете, и придумать для него метафору, обозначающую какое-либо действие. Можно выбрать из предложенных:

Выставить кандидатуру на выборах	Сидеть на диете
Воспитывать десятилетнего ребенка	Показать фокус
Приготовить фантастическое блюдо	Оккупировать территорию
Бежать марафонскую дистанцию	Строить дом
Затянуть переворот	Заниматься пропагандой
Кататься на роликовой доске	Заклучить контракт
Искать золото	Отправиться на рыбалку
Ухаживать за женщиной	Сажать сад
Тушить пожар	Обзавестись ребенком
Бороться с болезнью	Получить развод
Заведовать яслями	Составлять букеты
Плыть в шторм под парусом	Подрезать деревья
Играть в театре масок	Дирижировать оркестром
Стоять церковную службу	Изучать новый язык

Метафорами пестрит речь коренных народов. Даже фамилии первоначально происходили от метафоры (иллюстрация – **упражнение «Метафора»**). Дать себе новое имя, отражающее собственные особенности и раскрывающее личность (например: Светлая королева, простушка и т.д). Объединиться в группы по схожести и дать общее название своей группе. Создать собственный символ группы. Придумать метафору жизни, которая отражает их особенности мироощущения. Выбрать одну проблему, трудность, объединяющую всех и нарисовать её образ.

- Соблюдаем тысячи придуманных правил, забывая о том, что *«Каждый акт творчества прежде всего акт разрушения»* (Пабло Пикассо). Правила – это то, что мешает нам творчески мыслить, ограничивает и сужает возможности.

#### *Основания для нарушения правил*

(не правовых законов и норм морали, а именно неписанных правил, созданных самими людьми

(например, с какой ноги вставать, где покупать хлеб):

1. Правила создаются на основании того, что в данный момент имеет смысл.
2. Некоторое время этим правилам можно следовать.
3. Время идет, обстоятельства меняются.
4. Условия, при которых человек сформулировал эти правила, уже перестают существовать, но правила продолжают выполняться.

#### **5. Кинофрагмент фильма «Всегда говори «Да»» с Джимом Керри.**

Самое главное – не создавай «священных коров», не влюбляйся в идею (иллюстрация – **упражнение «Подкрепление»**. Желающие выходят к ватману и рисуют на нем по просьбе ведущего пейзаж (солнце, деревья, цветы). Одному из участников ведущий дает положительное подкрепление, одобряет, другому – отрицательное. Затем – обсуждение:

- Что чувствовал каждый из участников?
- Какие реакции возникли на замечания сделать по-другому

#### **6. Рефлексия.**

*Задание на дом.* Определите и запишите фразы, создающие и препятствующие успеху.

### **Занятие 7. Развивающая жизненная среда**

**Цель:** развитие способности стимулировать собственную творческую активность путем создания обогащающей среды

**Оборудование:** листы бумаги разных форматов, ватман, изобразительные средства, музыкальное сопровождение, диагностическая методика «Что вы за птица»

#### **Содержание занятия.**

##### **1. Психогимнастическое упражнение «Визитка»**

Участники оформляют визитки в форме бокалов, на которых пишут собственное имя, самое необычное место, где удалось побывать, самое интересное впечатление от этого места, собственную мечту о том, куда хотелось бы поехать. В течение 5 минут они общаются по типу «Грейп-коктейля».

##### **2. Упражнение «Фотография»**

Группа определяет, какая ситуация подойдет к человеку, какой антураж должен его окружать, и создает эту фотографию вокруг участника.

##### **3. Индивидуальная работа «Моя обстановка»**

Каждый участник индивидуально описывает ту среду, обстановку и т.п., в которой он чувствует себя наиболее комфортно, ощущает прилив сил (на одном

листе). На другом листе участники пишут ту среду, в которой пребывают чаще всего. Затем определяют, что необходимо сделать для создания комфортной среды.

Реальное — шаги по созданию → Желаемое

#### 4. Групповая работа «Автобусная остановка»

На ватмане написаны понятия, необходимые для раскрытия группами:

1. Развивающая среда – это...
2. Места, которые раскрепощают...
3. Что окружает творческого человека...

5. Мини-лекция «Что следует учитывать при создании развивающей среды» (иллюстрируется соответствующими упражнениями):

- Хороший уровень освещения;
- Собственные биологические ритмы (жаворонок, сова)  
(самодиагностика, разделение на группы, выделение плюсов и минусов с рекомендациями по организации жизни)
  - Звуки, запахи, цвета, которые вас окружают (мини-сообщение, иллюстрация – **упражнение «Направленное фантазирование»**)
  - Смена обстановки (иллюстрация – **упражнение «Путешествие: за и против»**. Группа делится на две подгруппы. Подгруппы определяют, чем может быть полезна смена обстановки в плане развития творчества и чем вредна)

#### Упражнение «Направленное фантазирование»

*Мы таковы, какими себя воображаем.  
Курт Воннегут, писатель*

Перед началом упражнения проводится подготовка на развитие умения направленно фантазировать и создавать зримые образы. Участникам предлагается представить:

##### А) Реальный предмет

- лицо человека
- друг детства
- бегущая собака
- ваша спальня
- закат
- летящий орел
- журчащий ручей
- капля росы
- перистые облака
- клавиатура компьютера

- дубрава
- снежная вершина
- зубная щетка
- ваша любимая пара обуви

Б) Не очень реальный предмет

- единорог
- шоколадная река
- шестирукий бог
- третья мировая война
- говорящий жираф
- тридцатиногий муравей
- хор ангелов

В) Пять мысленных картин

- Представьте себе пять голубых предметов (голубика, небо, обложка книги...).
- Прodelайте то же самое с другими красками: красной, желтой, зеленой, пурпурной...
- Отчетливо представьте себе пять предметов, начинающихся с буквы “А” (артишок, амфора...).
- Прodelайте то же самое с каждой буквой алфавита.
- Представьте пять предметов меньше вашего мизинца (колпачок ручки, горошина, нервная клетка...).
- Представьте себе пять предметов, находящихся под землей (корни, дождевые черви...).
- Представьте пять вещей, доставляющих вам радость (катание на лыжах, мороженое, прогулка по лесу...).

Затем участникам предлагается представить круг радости, войти в него, почувствовать, как радость заполняет их, увидеть те препятствия, которые помешали войти в круг (по Д.Н. Линде).

## 6. Рефлексия

### Занятие 8. Открываем новые возможности, используя юмор, игру и искусство

**Цель:** формирование способности обращения к непосредственному творческому самовыражению, снятию внутренних ограничений

**Оборудование:** листы бумаги разных форматов, ватман, изобразительные средства, музыкальное сопровождение, колода обычных игральных карт

*«Можно играть, не будучи творцом,  
но нельзя быть творцом, не играя».*

*«Каждый ребенок – художник. Трудность в том,*

*чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста»*

*П.Пикассо*

## **Содержание занятия**

### **1. Психогимнастическое упражнение «Я - игрушка»**

Участникам предлагается набор различных игрушек. Их задача – найти игрушку, которая привлекает наибольшее внимание, и определить, что общего между ним и игрушкой. Дать себе тренинговое имя по названию игрушки.

### **2. Упражнение «Необычное чествование»**

Участникам предлагается учредить несколько необычных номинаций, которые можно присудить каждому из участников группы (например, «Мисс беспорядок», «Мадам наука» и т.п.)

### **3. Индивидуальная работа «Детские занятия»**

Каждый участник на листах бумаги пишет 5 занятий, которыми он любил заниматься в детстве. Рядом обозначает, делает ли он подобное сейчас. Если да, то с какой частотой, если нет, то что мешает. Выделяется 1 занятие, которое нравилось больше всего. Участники либо выполняют его прямо сейчас, либо, если это невозможно, намечают время для его выполнения.

Ведущий подводит участников к мысли о том, что чаще всего мы «тонем» в собственной логичности и взрослости, не даем себе расслабиться. Чаще всего люди слышат подобные «послания»:

- Не веди себя как ребенок!
- Надо работать, а не валять дурака!
- Стань серьезным! Будь внимательным!

### **4. Арт-терапевтическое упражнение «Счастье»**

*Счастье человека состоит в том,  
чтобы для него «хочу, могу и надо» имели  
одно и то же содержание.*

*М. Литвак*

Участникам предлагается нарисовать собственные представления о счастье с позиции Родителя, Взрослого, Ребенка. Перед этим ведущий кратко знакомит участников с теорией РВД (самодиагностика). Затем возможно разделение на группы и изображение счастья с позиций взрослого, ребенка, родителя.

**5. Упражнение “Невероятные истории”.** Это упражнение заимствовано из техники сочинения историй с помощью игральных карт Нормой Лебен.

Перед этим заданием участники группы погружаются в несерьезную ситуацию путем придумывания окончания стихотворения:

*Жил да был старик болотный,*

*вздорный дед и тягомотный,*

*На колоде он сидел...*

Ведущий кладет перед группой стандартную колоду карт (рубашкой кверху) и говорит, что каждый из участников группы, когда наступит его очередь, может открыть две карты. Поясняется, что группе предстоит сочинить историю, используя изображение на картах, их числовые обозначения и масть. Ведущий начинает рассказ и задает тон развитию сюжета. Если, например, открываются “дама” и “девятка”, можно сказать примерно следующее: “В замке, который сторожили девять драконов жила-была красавица-королева...” Затем один из участников переворачивает две следующие карты и продолжает повествование. По мере развития сюжета карты располагаются в виде спирали, раскручиваясь из центра по часовой стрелке. Ведущему необходимо следить за тем, чтобы в сюжет не вовлекались разрушающие, негуманные идеи.

### **6. Арт-терапевтическое упражнение «Рисование вверх ногами»**

Чтобы выполнить это упражнение, участники забывают, что они раньше знали об искусстве. Взять лист бумаги и карандаш и нарисовать что-нибудь «вверх ногами». Не отвлекаться, пытаясь правильно представить в голове образ; просто сконцентрироваться на рисовании линий. Засечь время. Не поворачивать листок с рисунком, пока полностью не закончить работу.

### **7. Упражнение «Вживись в образ»**

Перед упражнением проводится разминка. Группа делится на четверки. В каждой подгруппе участники рассчитываются на 1- 4. необходимо каждому произнести скороговорку, но с определенной заданной интонацией:

1. Делитесь огромной тайной.
  2. Делитесь сплетнями
  3. Докладываете начальнику
  4. Срочно сообщаете о катастрофе.
1. Еле скрываемая злость
  2. Жутко завидуете
  3. восхищение
  4. королева со слугой.

- Сделан колпак не по-колпаковски, нужно его переколпаковать да выколпаковать.
- Корабли лавировали, лавировали, да так и не вылавировали.
- На дворе трава, на траве дрова.
- Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

Упражнение: Участникам предлагается вспомнить самый приятный сказочный персонаж. Определите, чем он вам нравится. Затем – придумать антипод образу. Написать его непривлекательные качества, затем – от обратного. Разыгрывание сказки с персонажем, который совсем не нравится.

### **8. Рефлексия**

#### **Занятие 9 . Учимся мыслить нестандартно.**

**Цель:** развитие способности к нестандартному решению вопросов, обучение

эффективному мышлению

**Оборудование:** шесть шляп, карточки с буквами, флипчарт, маркеры, изобразительные средства, бумага формата А4 и А3

### Содержание занятия.

#### 1. Впечатление от предыдущего дня.

Деление на подгруппы по принципу «книга» (приключения, лирика, фантастика, историческая, научная). Каждой группе предлагается придумать и изобразить обложку книги, отражающей сущность того, что происходит на наших занятиях.

#### 2. Упражнение-энергетизатор «Вавилон»

Потребуется стопка карточек — столько, чтобы каждый участник получил по одной и плюс еще несколько дополнительных. Кроме того, нужно еще четыре карты, на которых нарисованы звездочки, — это будут джокеры, то есть карточки, способные заменить любую букву. Сделать также дополнительные карточки для гласных и для особенно часто встречающихся букв. Карточки перемешиваются и раздаются игрокам по одной. Когда каждый игрок получит по карточке, дается сигнал к старту, и у каждого есть минута, чтобы найти трех других игроков, чьи карточки вместе с его собственной образуют какое-нибудь любое слово из четырех букв (слова ведущим не задаются). Обязательно напомнить игрокам, что джокер — звездочка — заменяет любую букву.

Как только все четверо игроков нашли друг друга, они должны выстроиться в ряд и поднять над головой свои карточки, так чтобы можно было прочесть получившееся слово.

Игру проводят от шести до восьми раундов.

#### 3. Арт-терапевтическое упражнение «Картина из...»

Участники рисуют левой рукой, затем – создание картины из нарисованного. Обсуждение.

#### 4. Групповая работа «Мнение другого»

Эта стратегия, основанная на богатом воображении, — развлечение и эффективный способ выйти за рамки привычных подходов к решению проблем. Сначала участники переформулируют свою главную проблему в вопрос. Затем составляют список известных людей: знаменитостей, исторических фигур, философов, художников, политических деятелей, персонажей мультфильмов, киногероев и так далее. После этого участники по очереди должны представить, как каждая личность из списка, с учетом общеизвестной информации о нем, справилась бы с задачей.

Подвести участников тренинга к осознанию того, как бывает полезно взглянуть на проблему с разных позиций и точек зрения.

#### 5. Упражнение «Шесть шляп мышления»

*Если наше дело – в шляпе,  
Если наше тело – в шляпе,  
Если даже мысли – в шляпе,*

*Значит в шляпе-то – вся суть!*

Эдвард де Боно, один из известнейших исследователей механизмов творчества, разработал метод, помогающий в обучении детей и взрослых эффективному мышлению. «Шесть шляп мышления» — назвал он свой труд. Шесть шляп — это шесть различных способов мышления.

Для того чтобы научиться думать различными способами, давать качественную разностороннюю оценку ситуациям, выходить победителем из интеллектуальных и жизненных испытаний, выстраивать прогноз событий, Эдвард де Боно призывал людей иногда менять шляпы.

### **Притча о старом Шляпнике**

Жил-был старый мудрый Шляпник. Из всех земных богатств был у него лишь цветной фетр. Но он имел золотые руки и прекрасную мудрую душу, поэтому мастер дарил людям нечто большее, чем головные уборы — шляпы, кепки, панамы и чепчики. Просветленными и одухотворенными, решительными и твердыми духом выходили из мастерской старого Шляпника люди, унося свой заказ. Стоит ли говорить о том, как славился мастер, как благодарны были ему люди за чудесные шляпы, в которых таился великий секрет великого мастера.

Но шли годы, и настало время, когда ушел в иной мир старик Шляпник, оставив шестерым сыновьям мастерскую, обрезки цветного фетра и шляпы. Шесть разноцветных шляп. Белую шляпу, черную, красную, зеленую, желтую и синюю.

«Видимо, это и есть тот необыкновенный заказ, над которым в последнее время так самозабвенно трудился отец, — решили сыновья Шляпника. — Значит, скоро должен появиться и заказчик, который щедро расплатится с нами за отцовскую работу. Мы разделим вырученные деньги и сможем отправиться с ними по свету».

Но сколько ни ждали сыновья прихода таинственного заказчика, так и не дождались. Делать нечего, надобно делить отцовское наследство.

«Я возьму себе шляпу белого цвета, — заявил первый сын. — Она так изящна, восхитительна и прекрасна, я буду в ней красоваться на балах и приемах. Именно эта шляпа будет говорить о моем «непростом» происхождении. А то велика ли честь — быть сыном простого шляпника!»

«А я выбираю черную шляпу, — сказал второй сын. — И она не менее изящна, чем белая, она имеет богатый вид, уместна к любому костюму и событию, в ней я буду строг, представительен и изыскан одновременно».

«Что ж, я выбираю себе желтую шляпу, — промолвил третий. — Желтый цвет — цвет солнца, радости и богатства, а это мне так необходимо! Быть может, владея желтой шляпой, я смогу стать счастливым, кто знает?»

«Пусть моей шляпой станет красная, — воскликнул четвертый. — Как я мечтал всегда выделяться из толпы, как я хотел быть в центре внимания, чтобы мною любовались и восхищались женщины. А в этой шляпе я буду неотразим!»

«Зеленая шляпа напоминает мне весенний луг и летное поле, широкое и бескрайнее, дарующее возможность полета. Тысячу раз я летал во сне над зеленой прекрасной землей, быть может, зеленая шляпа поможет осуществиться моей мечте», — мечтательно произнес пятый сын.

«Мне же достается синяя шляпа, и я очень рад этому. Синий цвет — цвет глаз нашего отца, бескрайних морских и небесных просторов. Постичь их глубину и высоту

— вот мое призвание. Хватит ли на все задуманное сил, решительности и времени?»  
— размышлял шестой из сыновей Шляпника.

Разобрали сыновья шляпы и отправились в разные стороны. Как же сложились их судьбы, достигли ли они того, о чем мечтали, свершилось ли то, что задумали?

**Владелец белой шляпы** стал довольно важным чином. Он снискал уважение людей своей беспристрастностью. Факты, цифры и хроника событий были для него важнее всего на свете. Но каким-то холодом веяло от этого человека, казалось, что эмоции и чувства он утратил навсегда. Прекрасная машина, а не живой человек отныне ходил по земле.

**Хозяин черной шляпы** вдруг все происходящее стал видеть в черном цвете. Все подвергал сомнению и критике, на солнце искал пятна, в человеке — его тень, а в рассвете видел неминуемый закат. Как часто эта черта спасала его от поражения и краха в делах и начинаниях, но именно она лишила его радости. Радости от солнечного утра и пения птиц, от встреч с людьми и природой, и самое главное, от собственных мыслей и поступков. И это, конечно же, отразилось на его характере. Вечно угрюмым и недовольным стал хозяин черной шляпы.

Обладатель **красной шляпы** отныне жил во власти эмоций. Радость и грусть, тоска и удивление, страх и гнев, удовольствие и разочарование владели его душой. «Какой непосредственный, искренний и живой человек!» — восторгались люди при встрече с ним. «Точно малое дитя, живущее мимолетностью чувств», — говорили о нем другие. Как человек чувствующий, он страдал и радовался, любил и ненавидел, восхищался и сострадал. Но часто не мог распознать свои эмоции и чувства, разобраться в их причинах и источниках, не знал, как их проявлять, и тем более не мог ими управлять. Самое удивительное, что не только окружающий мир оставался для него загадкой, часто он не мог понять и себя самого. Такой загадочный и необъяснимый, он привлекал женщин и друзей, но они через некоторое время разочаровывались в нем, поскольку не находили в этом человеке постоянства и преданности.

**Человек в желтой шляпе** радовался солнцу, наступающему дню, открыто шел навстречу приключениям и открытиям. Ничто не пугало его, не останавливало, ведь впереди только свет, добро и теплота человеческих рук. Эта святая вера и наивность не раз подводили его, но ничто не могло повергнуть в уныние этого оптимиста. В обыкновенном камне он видел драгоценные кристаллы, в росинке — солнечную радугу, а в обыденности — чудеса. «Мечтатель, романтик, не от мира сего, глупец, бессребреник», — говорили о нем одни. «Богатейшей души человек, — говорили другие. — Кто же он — богач или бедняк — решать не нам».

А обладатель **зеленой шляпы** оказался в удивительном мире творчества. Все, что он видел, слышал, чувствовал, превращалось в поэзию и музыку, картины и скульптуры, романы, повести, рассказы, пьесы для театра и кинематографа. Его талантом восторгались люди, находили в его трудах ответы на свои вопросы. Но как часто он, живя в мире своих творений, оказывался беззащитным перед лицом суровой действительности, неприспособленным к жизни в реальном мире.

**Владелец синей шляпы** стал вечным странником и мыслителем, идущим одному ему ведомыми тропами, ориентируясь на одному ему понятные знаки и символы, не уклоняясь от цели, не торопясь и не замедляя свой ход. Замечая, примечая многое, он выбирал лишь то, что важно в данный момент для достижения поставленной цели. Именно эти качества позволили ему опуститься на морское дно и подняться в небесные

выси. «Счастливым человеком — достиг того, чего хотел», — говорили одни. «А сможет ли он поделиться своими открытиями, находками, мыслями и чувствами с другими, дабы заразить их жаждой открытий, свершений и побед?» — спрашивали другие.

Но настал тот день и час, когда сыновья Шляпника вновь встретились под крышей отцовской мастерской. Долгие зимние вечера провели они за удивительными рассказами о своих странствиях, встречах, разлуках и жизненных уроках. Поражались братья тем изменениям, которые произошли в каждом из них. И только теперь начали они понимать, какое сказочное богатство оставил им в наследство великий мастер. И захотелось каждому примерить на себя шляпу другого, чтобы стать беспристрастным и критически мыслящим, умеющим видеть позитивные стороны и не бояться чувствовать, научиться творить и неотступно следовать к намеченной цели.

Участникам предлагается разбиться на подгруппы, выбрав для себя одну из шляп мышления:

**В черной** – все подвергать сомнению

**В белой шляпе** – опираться только на факты

**В красной шляпе** – обсудить чувства каждой из сторон;

**В желтой шляпе** – найти в ситуации положительное

**В зеленой шляпе** – найти творческий выход из сложной ситуации

**В синей шляпе** – используя полученные знания, проанализировать событие с высоты опыта, детально проработать

Белая шляпа: информационное мышление.

Красная шляпа: интуиция и чувства.

Черная шляпа: осторожность и логически обоснованная критика.

Желтая шляпа: логически обоснованный оптимизм.

Зеленая шляпа: творческое усилие и творческое мышление.

Синяя шляпа: контроль над процессом мышления.

Ситуации для анализа предлагаются самими участниками.

## **6. Рефлексия**

### **Занятие 10. Учимся понимать себя (часть 1)**

**Цель:** обогащение сознания позитивными мыслями и чувствами о себе; осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе; усиление самоинтереса; снятие ситуативно-отрицательного отношения к себе.

**Оборудование:** бумага формата А4, ручки, стикеры

#### **Содержание занятия.**

##### **1. Оформление визиток «Я – животное»**

Затем – объединение по группам по схожести. В группах: изобразить все свои чувства от занятий, яркие моменты, вопросы.

##### **2. Психогимнастическое упражнение «Гром-ураган-землетрясение»**

Все участники делятся на «тройки». Двое образуют «домик». 1 участник становится «жильцом». По команде ведущего «Гром!» «жильец» ищет себе новый домик, «Ураган» - домик ищет «Жильца», «Землетрясение» - все меняются местами.

##### **3. Упражнение «Восточный базар» (авторское упражнение)**

Участники получают по листу бумаги формата А4, разрезают его на 8 частей. На получившихся листочках они пишут:

1. Моя мечта
2. Мое главное достижение
3. Мой огромный недостаток
4. Мой самый близкий человек
5. Мое уникальное качество
6. Моя способность
7. Моя большая неудача
8. Место, которое мне дорого

Далее все листы складываются в 8 стопок по темам и перемешиваются. Задача каждого игрока – вытянуть по одной карточке из стопки. Затем каждый участник путем взаимодействия с окружающими пытается вернуть себе свои восемь листочков. Но! Каждый участник имеет право и оставить у себя понравившийся ему листок. Затем групповое обсуждение:

- Какие чувства вы испытали в ходе упражнения?
- Удовлетворены ли вы результатом?
- Если у вас есть «чужие» карточки – является ли «нечестно» приобретенное вашей собственностью?

#### 4. Упражнение «Четыре квадрата»

Участники делят лист бумаги на 4 равных квадрата. В углах квадратов ставятся цифры:

1	2
3	4

В первом квадрате пишут 5 качеств, которые нравятся самому и считаются положительными.

В квадрате 3 – 5 негативных качеств. В квадрате 2 – переформулированные качества из квадрата 3. В квадрате 4 – переформулированные качества из квадрата 1. Сравниваем две половинки квадратов.

#### 5. Упражнение «Свободные ассоциации»

Каждый участник пишет у себя на листе 5 любых существительных. Затем он произносит последовательно каждое из слов с некоторым интервалом. Задача остальных – высказать как можно больше ассоциаций на каждое слово. Участник реагирует на любую понравившуюся ему ассоциацию и записывает её напротив своего слова. Затем каждому из участников необходимо написать какую-либо

поучительную историю для себя самого, используя слова из второго столбика.

## **6. Групповая дискуссия «Выбор»**

В ходе дискуссии участникам предлагаются гипотетические ситуации. Их задача – выбрать приемлемый для себя вариант и обосновать его. Оппоненты могут задавать вопросы.

*Вы идете по берегу моря и замечаете наполовину торчащую из песка бутылку причудливой формы.*

*Вы поднимаете и открываете ее.*

*Из бутылки исходит легкий туман, который превращается в сказочного джинна.*

*В отличие от прочих джиннов, этот не предлагает исполнить три ваших желания.*

*Он дарует вам право выбора.*

*Вариант первый:*

*Вы получите пять дополнительных лет жизни при условии, что жизнь другого человека, выбранного наугад, сократится на пять лет.*

*Хотите ли вы продлить свою жизнь на таких условиях ?*

*Вариант второй:*

*Вы можете получить двадцать тысяч долларов, если согласитесь нанести татуировку размером с долларовую купюру.*

*Возьмете ли вы эти деньги?*

*Если да, то на какое место вы нанесете татуировку и какой выберете рисунок?*

*Вариант третий:*

*Когда вы проснетесь завтра утром, вы сможете приобрести новое качество или умение.*

*Что вы выберете?*

*Поразмышляйте над следующими гипотетическими ситуациями:*

- Если бы вам предстояло умереть сегодня вечером, то о каких так и не сказанных словах вы жалели бы больше всего?
- Если бы вам предложили миллион долларов при условии, что вы покинете свою страну и никогда больше не вернетесь, вы согласились бы?
- Смогли бы вы убить корову, если бы вам совсем нечего было есть?
- Если бы вы точно знали, что через пять дней начнется ядерная война, что бы вы сделали?
- Хотите ли вы знать точный момент своей смерти?
- Создан прибор, который дает правильный ответ на любой вопрос, но только на один. Какой вопрос вы предпочтете задать - о будущем, о прошлом или о настоящем?
- Если бы вы могли прожить целые сутки в теле другого человека, то кого бы вы выбрали?
- Если бы вы могли прожить сутки в облике любого животного, какое из них вы выбрали бы?

“Ицзин” (“Книга перемен”) - это сборник мудрых притч и высказываний

## **7. Упражнение «Достоинства и недостатки»**

Каждый участник выходит и садится на стул в центре круга. Он определяется с тем, хотелось бы ему получить только описание собственных достоинств или недостатков. Затем он закрывает глаза, а участники группы пишут на стикерах ему обратную связь и прикрепляют на теле. Затем – обсуждение.

## **8. Рефлексия.**

### **Занятие 11. Учимся понимать себя (часть 2).**

**Цель:** обогащение сознания позитивными мыслями и чувствами о себе; осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе; усиление самоинтереса; снятие ситуативно-отрицательного отношения к себе

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, изобразительные материалы, бумага А4, заготовленные основы для маски.

#### **Содержание занятия.**

##### **1. Психогимнастическое упражнение «Круг внешний и внутренний»**

Участники становятся в два круга – внешний и внутренний. Их задача – двигаясь по часовой стрелке и останавливаясь напротив каждого участника, находить между собой общее, затем различное.

##### **2. Упражнение “Рисуем музыку”.**

Участники пытаются изобразить чувства и эмоции, возникающие при прослушивании музыки. Время звучания музыки примерно 3 минуты. Затем устраивается импровизированная выставка и участники делятся впечатлениями, обращая внимание на то, как и насколько удалось раскрыть себя в этом рисунке музыки. Такой невербальный способ самовыражения помогает с необычной стороны взглянуть на себя и других

##### **3. Арт-терапевтическое упражнение «Моя маска»**

Участникам выдаются маски белого цвета. Их задача - разрисовать их красками, под стать их внутренним миру.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какая эта маска?
- Чем она похожа на Вас, Ваш характер?
- Что Вы чувствуете, когда надеваете её?
- Вам комфортно в ней?
- Что эта маска может скрывать?
- Для кого она предназначена?
- В какие моменты человек может надевать эту маску?

После обсуждения участники меняются масками и пытаются понять внутренний мир человека.

##### **4. Упражнение «Восковая палочка»**

Участники становятся в круг. Желаящий выходит в центр круга, расслабляется и начинает падать назад. Задача остальных – мягко поймать участника и передать его по кругу остальным.

## **5. Рефлексия.**

### **Занятие 12. Подводим итоги**

**Цель:** осмысление опыта, полученного в ходе тренинга, подведение итогов занятий.

**Оборудование:** листы бумаги А4, ватман, кусок обоев, изобразительные средства, свеча, спички, ручки, медали для каждого участника.

#### **Содержание занятия.**

##### **1. Психогимнастическое упражнение «Моя ладонь»**

Участники обводят собственную ладонь и пишут на 5 пальцах пять своих качеств, которые отличают их от других и которые они больше всего в себе ценят.

##### **2. Упражнение «Помощник»**

В ходе этой игры участники рисуют картину. Эта картина является своего рода помощником в дальнейшем, потому что на ней нарисованы цели группы и формы ее внутренних отношений. К ней можно мысленно обращаться, чтобы иметь цель перед глазами. Какой-нибудь доброволец ложится спиной на лист бумаги, второй человек обводит маркером его силуэт, так что на бумаге возникает очертание человеческой фигуры — «Помощника». «Помощник» лежит в середине круга на полу, каждый участник пишет на свободном месте вокруг головы «Помощника» свою самую важную цель, которой он достиг в ходе работы в этой группе — то, чему он за это время научился. Самые важные цели пишутся красным цветом, чтобы они сразу бросались в глаза. На втором этапе предлагается подумать о стиле работы группы, о том, что есть в нем позитивного или негативного. Участники отвечают на следующие вопросы: что мне более всего нравится в стиле работы группы и чего я не хотел бы терпеть? Пишется это на теле помощника. (Писать можно следующим образом: мне нравится — кооперация, способность слушать, ролевые игры, игры и упражнения; мне не нравится — предрассудки, наличие «козлов отпущения», скучные процедуры.) Все это пишется на теле «Помощника», наиболее важные вещи отмечаются синим цветом. В ногах у «Помощника» участники пишут то, что приобрели на занятиях, что поможет им в дальнейшем творческом развитии (качества, знания и т.п.).

##### **3. Арт-терапевтическое упражнение «Портрет группы»**

Это упражнение предоставляет участникам возможность увидеть картину всей группы в целом и при этом обратить внимание на состояние отдельных ее участников. Группа делится на две равные команды. Каждая из них получает большой лист ватмана. Задание таково: найти для каждого члена команды персональную метафору, отражающую важную сторону его личности, сильные и слабые его стороны. Например: «Ирина — ракета. Она берется за любое задание с бешеной энергией. Если она хорошо начала, то генерирует бесчисленное множество идей, и работать с ней — одно удовольствие. Но иногда начало бывает неудачным, например, она не может

убедить других в правильности своих идей. Тогда поднимается большой шум, но ракета никуда не летит, она не может подняться с Земли... Светлана напоминает походную аптечку, она всегда в заботах о других, готова прийти на помощь каждому...». Все эти метафоры должны быть представлены в виде картины. Эту картину рисуют все участники, обозначая каждого выбранной ранее метафорой. Группа сама решает, в каком виде их изобразить и как расположить на листе бумаги. Затем команды собираются вместе. Они рассматривают картины друг друга и пытаются отгадать, кого символизирует та или иная метафора и что другая команда хотела сказать в своем произведении.

#### **4. Упражнение «Медаль»**

Участники заполняют импровизированные медали друг друга (пожеланиями, размышлениями, добрыми словами).

#### **5. Общая рефлексия занятий. Упражнение «Свеча».**

Передавая свечу, участники делятся ощущениями, мыслями о тренинге.

#### **Список использованных источников**

1. Айянд Д. Эврика! 10 способов освободить ваш творческий гений. - СПб: Питер Паблишинг, 1997. - 352 с. - (Серия «Тренировка ума»).
2. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей: Учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
3. Ван Оих Р. Психологические отмычки – СПб.: Питер Паблишинг, 1997. – 224 с.
4. Вачков И. Волшебный продукт// Газета «Школьный психолог», 2004. - № 34. – с.28-29
5. Вачков И. Методы психологического тренинга в школе (курс лекций)// Школьный психолог, 2004. - №№ 33 – 45.
6. Вуждек Том. Тренировка ума (электронная библиотека [www.koob.ru](http://www.koob.ru))
7. Гераимчук И.М. Философия творчества: Монография/ И.М. Гераимчук – К.: ЭКМО, 2006. – 120 с.
8. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб., Питер, 2003. – 198 с.
9. Голубова В.М. Практикум по развитию креативного мышления у студентов вуза в рамках мониторинга обучения: Учеб-методич. пособие. – Ставрополь, 2007.

10. Голубова В.М. Смыслообразование в контексте метасистемного подхода // Российский психологический журнал. – М., 2008. – Т. 5. – № 2. – С. 34-37.
11. Горбатова Е.А. теория и практика психологического тренинга: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2008. – 320 с.
12. Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. — СПб.: Издательство «Речь», 2005. — 60 с.
13. Грецов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2007. – 208 с.
14. де Боно Э. Серьезное творческое мышление/ Э. Боно// Пер. с англ. Д.Я. Онацкая. – Мн.: ООО «Попурри», 2005. – 416 с.
15. де Боно Э. Шесть шляп мышления. – СПб.: Питер Паблишинг, 1997. – 256 с. (серия «Тренировка ума»)
16. Кипнис М. Тренинг коммуникации. – 2-е изд., стер. – М.: ось-89, 2006. – 128 с.
17. Кипнис М. Тренинг лидерства. – 2-е изд., стер. – М.: ось-89, 2006. – 144 с.
18. Клег Б. Интенсивный курс по развитию творческого мышления: Пер. с англ./Б.Клег, П.Бмч. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 392 с.
19. Краткий тест творческого мышления. Фигурная форма: Пособие для школьных психологов. – М.: ИНТОР, 1995, - 48 с.
20. Леванова Е.А., Волошина А.Г., Плешаков В.А., Соболева А.Н., Телегина И.О. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 208 с.
21. Лем П. Superкреатив. Интенсив-тренинг для развития креативного мышления
22. Линде Н.Д. Эмоционально-образная терапия. Теория и практика. – М.: Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2004. – 184 с.
23. Матюшкин А.М. Развитие творческого мышления личности. – М.: Педагогика, 1991.
24. Основные современные концепции творчества и одаренности /под ред. Д.Б. Богоявленской/. – М.: Молодая гвардия, 1997. – 416 с.
25. Сенин И.Г. Опросник терминальных ценностей. НПЦ «Психодиагностика», Фонд гражданских инициатив «Содействие», Ярославль, 1991. 19 с.
26. Теория и практика интерактивного обучения. Раздаточные материалы детского Фонда «Виктория» (при подготовке материалов использованы материалы МООТиК «ИнтерТренинг», INTRAK, AIESEC, МОФ «СПОИ»). – М., 2009 г.
27. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, - 2003. – 400 с.
28. Фрай М. Перформанс. – Арт-азбука современного искусства  
[//www.Gif.ru/](http://www.Gif.ru/)

29. Шварц Дэвид. Искусство мыслить масштабно (электронная библиотека [www.koob.ru](http://www.koob.ru))
30. Ясвин В.А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде / Под ред. В.И. Панова. – М.: Молодая гвардия, 1997. – 176 с.
31. Яковлев В.А. Философские принципы креативности // Вестник Моск. Ун-та. Сер. Философия. 1999. №5. С. 98-103
32. Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов. СПб.: 1994.
33. Кудрявцев В.Т. Творческая природа психики человека // Вопросы психологии. 1990 №3 с. 113-120.
34. Зинченко В.П. Тайнство творческого озарения // Вопросы психологии. 2004. №5. С. 96-121.
35. Торшина К.А. Современные исследования проблемы креативности в зарубежной психологии // Вопросы психологии. 1998. №4. С. 123-192

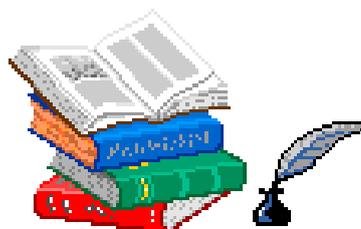
**Рабочие материалы**  
*к программе*  
**«Развитие креативности»**

---

*учебное заведение*

---

*фамилия, имя*



г. Киров

Условные обозначения:



Информация к размышлению



Напишите



Интересный факт



афоризмы, притчи, цитаты, поэзия...



Нарисуйте

## Занятие 1. Креативность (творчество): понятие и сущность

Тренинг – это

---

---

---

---

### Правила групповой работы

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



Термин «креативность» происходит от английского слова create – творить, создавать.

Прочитайте список характеристик человека и подчеркните те качества, которые, по вашему мнению, присущи истинно творческой личности.

оригинальность мышления

чувство юмора

авантюризм

настойчивость

нетерпеливость

уверенность в себе

озабоченность

независимость

стеснительность

находчивость

вдохновенность

цинизм

гибкость

умение быстро адаптироваться

восприимчивость

романтичность

замкнутость

ироничность

импульсивность

надежность

воинственность

предприимчивость

интеллигентность

скептицизм

нетерпимость

страсть разрушать

привычные устои

упрямство

изобретательность

энергичность

непредсказуемость

одержимость

увлеченность

целеустремленность

спонтанность

сосредоточенность

динамичность

трудолюбие

непостоянство

энтузиазм

разносторонность

открытость ума

критичность ума

чувствительность

Напишите, над чем лично Вам необходимо поработать, чтобы стать истинно творческой личностью.



---

---

---

---



## Занятие 2. Суть творческого процесса

Придумайте и запишите несколько различных способов применения пустой пивной банки:

---

---

---

---

---

---

---

---

На протяжении всей жизни нас учат «не переходить границы». «Ограничения — наши друзья», как говорится в одном рекламном объявлении. Исследования показывают, что по мере взросления человека его творческие способности постоянно снижаются. В результате одного из исследований, в котором оценивалась способность генерировать оригинальные идеи (примерно так же, как в тесте Торренса), но учитывались как оригинальные, так и стандартные ответы, получилось следующее:

- дети до 5 лет — 90% оригинальных ответов
- дети 7 лет — 20% оригинальных ответов
- взрослые — 2% оригинальных ответов



Снижение творческого уровня прямо поражает — с пятилетнего до взрослого возраста творческие способности снижаются более чем в 40 раз!

Для того, чтобы легко генерировать творческие идеи, необходимо развивать собственное Я.Д.Р.О.

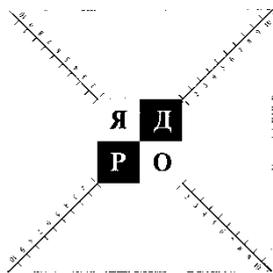
**Оценить по 10-балльной шкале собственные качества**

Любознательность \_\_\_\_\_ баллов

Энергичность \_\_\_\_\_ баллов

Готовность рисковать \_\_\_\_\_ баллов

Открытость новому \_\_\_\_\_ баллов



**Я** – «Я хочу знать»  
(любознательность)

**Д** – Действенность  
(энергичность)

**Р** – Риск (готовность  
рисковать)

**О** – открытость новому

### Этапы креативного процесса:

1. Подготовка. Этот этап характеризуется сознательными усилиями по поиску выхода из проблемной ситуации. Субъект логически прорабатывает, анализирует задачу, проблему как в целом, так и отдельные ее элементы, собирает дополнительную информацию». Лучший способ отыскать новую идею – найти много идей»

2. Инкубация. Этот этап начинается в тот момент, когда индивид прекращает

сознательную работу над проблемой, что связано с логическими операциями левого полушария, и проблема “передается” в правое полушарие.

3. Инсайт. Это кратковременный, но очень отчетливый этап креативного процесса, момент поступления в сферу сознания решения проблемы. Он характеризуется бурными позитивными эмоциями, оживлением, даже эйфорией.

4. Разработка. Это завершающий этап креативного процесса, в ходе которого происходит проверка истинности полученного решения логическими средствами. Этап может быть представлен двумя подэтапами: а) проверка истинности инсайта; б) осуществление.



Подумайте и запишите как можно больше предложений по развитию недостающих у Вас качеств креативной личности (см. Задание к занятию 1)

<i>Недостающее качество</i>	<i>Предложения по развитию</i>
1.	1. 2. 3. 4. ...
1.	1. 2. 3. 4. ...
1.	1. 2. 3. 4. ...

### *Занятие 3. Барьеры на пути к творчеству*



Существуют два мифа о творческой личности. В первом говорится о том, что способность человека к творчеству прямо пропорциональна его интеллектуальному уровню; во втором - что истинное творчество — удел одаренных от рождения. Эти два предубеждения способны подкосить творческий потенциал любого человека.

*Выделяют семь типов мышления:*

- вербально-лингвистический: способность манипулировать словами устно или письменно
- логико-математический: способность манипулировать математическими формулами и логическими понятиями
- пространственный: способность видеть графические объекты и манипулировать их составляющими
- музыкальный: способность воспринимать ритм и гармонию мелодий, идентифицировать различные звуки и манипулировать ими
- телесно-кинестетический: способность использовать движения тела —

например, в спорте или в танце

- **внутриличностный:** способность понимать свои чувства и размышлять на философском уровне
- **коммуникативный:** способность понимать других людей, их чувства и мысли



Составьте список типов мышления по степени развитости у себя  
– от самого выраженного до самого слаборазвитого:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Какой тип мышления Вы хотели бы у себя развить? Напишите собственные предложения по развитию данного типа мышления.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### **Метаморфозы**

*Детство – это село Краснощеково,  
Несмышленово, Всеизлазово,  
Скок-Поскоково, чуть Жестоково,  
Но Беззобнино, но Чистоглазово.*

*Юность – это село Надеждино,  
Нараспашкино, Обольцаньино,  
Ну, а если немножко Невеждино,  
Все равно оно Обещаньино.*

*Зрелость – это село Разделово:  
Либо Схваткино, либо Пряткино,  
Либо Трусово, либо Смелово,  
Либо Кривдино, либо Правдино.*

*Старость – это село Умывово*



Отметьте крестиком на этом условном жизненном пути (векторе), возраст, в котором Вы сейчас находитесь:



Опишите ценность Вашего возраста

---

---

---

---

---

Отметьте на векторе кружочком Ваш желаемый возраст. Опишите его ценности

---

---

---

---

---

#### Занятие 4. **Взаимопонимание и сотрудничество (1 часть)**

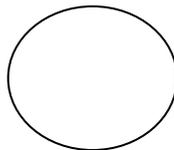
Методы развития креативных способностей:



1. Организовывать взаимодействие с другими людьми
2. Создать вокруг себя обогащающую жизненную среду
3. Избавиться от шаблонов, оговорок, стереотипов, создающих «футляр»
4. Расширять собственный кругозор, использовать юмор, игру и искусство
5. Научиться мыслить нестандартно
6. Понимать себя
7. Развивать свой личностный потенциал



Нарисуйте картину сети ваших знакомств. В кружке запишите свое имя. Затем вокруг запишите имена своих знакомых и тоже обведите их кружками. Соедините кружки линиями. Определите, кто из этих людей мог бы помочь вам в вашей творческой деятельности. Кто является творческим человеком?





**Занятие 5. Взаимопонимание и сотрудничество (2 часть)**  
*«Человек является продуктом  
 собственных мыслей»*

Напишите имена 5 Ваших знакомых, которые гораздо более успешны, чем Вы.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Попытайтесь выделить те качества, которыми обладают эти люди, оказавшиеся успешнее Вас. Чему можно научиться у этих людей?

*Станиславский определил пять обязательных стадий*

*в процессе общения (на примере общения через стекло):*



1-я стадия – ориентировка в окружающих условиях и выбор объекта.

2-я стадия – привлечение к себе внимания объекта. Вы не приступите к дальнейшим действиям, пока не убедитесь, что партнер обратил на вас внимание и хочет понять, с чем вы пришли к нему.

3-я стадия – пристройка и приспособление к объекту, или "зондирование души объекта,

4-я стадия – передача своих видений объекту и воздействие на него, то есть попытки заставить партнера "увидеть внутренним зрением, что и как видит передаваемое сам общающийся субъект".

5-я стадия – восприятие отклика партнера и вновь – передача видений, воздействие и восприятие. Можно сказать, что вы как бы обмениваетесь мыслями и видениями. Если вы полны желанием внедрить свои видения и принять видения партнера, то внимательные ваши глаза будут улавливать мельчайшие и тончайшие изменения микромимики партнера. Вы будете угадывать содержание его мыслей и видений. Будете бесконечно проверять, верно ли угадали мысль партнера и понял ли он вашу мысль.

**Занятие 6. Покидаем собственный «футляр»**

*«Ничто не может быть опасным, кроме идеи, если она одна»*

*Думай как проигравший — и проиграешь.*

*Думай как победитель — и победишь.*



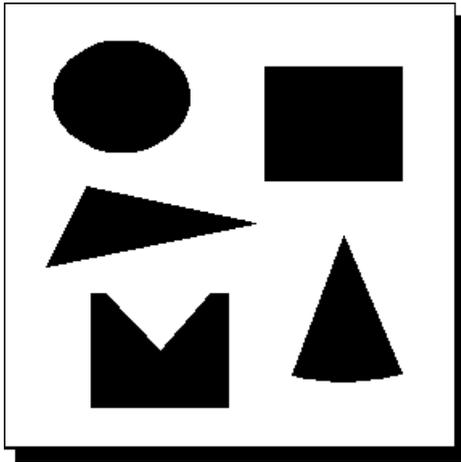
Задайте себе вопрос: «Как мы думаем?»

- Ищем правильный вариант ответов

- Думаем стереотипами (каждый предмет или действие предназначены для чего-то своего, не видим шире, не \_\_\_\_\_ выходим за рамки). Думаем, что это не логично (ищем различия, а не связи).

Посмотрите на рисунок. Какая фигура отличается от всех остальных?





! Если вы ответите, что круг, значит, вы заметили, что это единственная фигура, которая не имеет прямых линий. Но если вы решили, что лишним является квадрат, ответ тоже будет правильным, так как он является здесь единственной фигурой, имеющей четыре прямых угла. Если же вам кажется, что в эту компанию не вписывается треугольник, то вы тоже правы - это единственный несимметричный объект. Сектор, в свою очередь, единственная из всех фигур, которая содержит и прямые линии, и кривые. Ну и, наконец, оставшаяся фигура единственная, которая имеет выемку. Короче говоря, каждая из фигур чем-то отличается от всех других. Но в то же время все они в равной степени имеют признаки, которые их объединяют.

Найдите сходство между двумя совершенно разными вещами.

*Книгой и медведем*




---



---



---



---



---

Попробуйте такое же задание предложить ребенку и сравните ответы

- Мыслим слишком просто и логично. Метафоры – это то, что позволяет взглянуть на старую проблему по-новому. Попробуйте сейчас представить вашу проблему или вопрос, над которым вы работаете, и придумать для него метафору, обозначающую какое-либо действие. Можно выбрать из предложенных:

Выставить кандидатуру на выборах	Сидеть на диете
Воспитывать десятилетнего ребенка	Показать фокус
Приготовить фантастическое блюдо	Оккупировать территорию
Бежать марафонскую дистанцию	Строить дом
Затянуть переворот	Заниматься пропагандой

Кататься на роликовой доске	Заклучить контракт
Искать золото	Отправиться на рыбалку
Ухаживать за женщиной	Сажать сад
Тушить пожар	Обзавестись ребенком
Бороться с болезнью	Получить развод
Заведовать яслями	Составлять букеты
Плыть в шторм под парусом	Подрезать деревья
Играть в театре масок	Дирижировать оркестром
Стоять церковную службу	Изучать новый язык

- Соблюдаем тысячи придуманных правил, забывая о том, что *«Каждый акт творчества прежде всего акт разрушения»* (Пабло Пикассо). Правила – это то, что мешает нам творчески мыслить, ограничивает и сужает возможности.

*Основания для нарушения правил*

(не правовых законов и норм морали, а именно неписанных правил, созданных самими людьми

(например, с какой ноги вставать, где покупать хлеб):

1. Правила создаются на основании того, что в данный момент имеет смысл.
2. Некоторое время этим правилам можно следовать.
3. Время идет, обстоятельства меняются.
4. Условия, при которых человек сформулировал эти правила, уже перестают существовать, но правила продолжают выполняться.

Попробуйте сформулировать несколько основных правил любого Вашего жизненного события (обед, учеба, занятия спортом...).

---



---



---



---



---

Поразмышляйте, что будет, если изменить некоторые правила...

---



---



---



---

Очень часто человек боится отойти от намеченной схемы, придумывает себе различные отговорки: «Я не могу, потому что...»



Какие бывают отговорки, как с ними справляться:

<b>«У меня слабое здоровье!»</b>	<b>«Для успеха нужны мозги!»</b>	<b>«Я слишком стар (молод!)»</b>	<b>«Мне хронически не везет!»</b>
<p>Помните: 3 из 4 больничных коек заняты жертвами ЭОТ (эмоционально обусловленные заболевания).</p> <p>Что делать?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перестаньте говорить о болезни (не кормите сорняки)</li> <li>• Будьте благодарны за то здоровье, которое есть («сокрушался о рваных ботинках пока не встретил безногого»)</li> <li>• Помните: лучше износиться, чем проржаветь</li> </ul>	<p>Согласно книге рекордов Гиннеса 2 человека, обладающих выдающимися интеллектуальными способностями, занимают весьма посредственное положение в обществе.</p> <p>Что делать?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знайте себе цену, сосредоточьтесь на умениях.</li> <li>• Кто не хочет – ищет причины, кто хочет – возможности.</li> <li>• Способность мыслить важнее, чем уровень IQ</li> </ul>	<p>Что делать?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Думать положительно о своем возрасте.</li> <li>• Тратьте время на любимое дело.</li> <li>• Посчитайте примерное количество продуктивных лет, которые Вам осталось прожить</li> </ul>	<p>Что делать?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Всему есть своя причина</li> <li>• Установите причину и следствие</li> <li>• Планируйте, а не загадывайте желаний</li> </ul>

Создавайте у себя в воображении образы успеха, используя верные слова и выражения.



<i>Фразы, создающие негативные образы</i>	<i>Фразы, создающие позитивные образы</i>
Ничего не выйдет, все плохо	Все получится



*Как сделать свою жизнь более насыщенной, интересной, творческой?*

Следуйте трем основным советам:

*1. Перестаньте жить «на автопилоте».*

Перестаньте превращать Вашу жизнь в рутинное, хорошо отрепетированное событие. Оглянитесь вокруг, сделайте то, что никогда не делали, познакомьтесь с интересными людьми...

*2. Проявляйте гибкость мышления в отношении своего жизненного опыта и оценок.*

*3. Постарайтесь смотреть на мир под другим углом зрения, отличным от вашего традиционного взгляда.* Способность смотреть на мир с разных точек зрения делает вас открытым случайным плодотворным событиям и встречам с новыми людьми, поскольку в таком случае вы с готовностью воспринимаете чужую точку зрения, которая может в значительной степени отличаться от вашей собственной.



*Мудрая старинная турецкая сказка рассказывает о том, как глупость не позволила человеку воспользоваться плодами счастливого случая. В этой сказке неудачливый и бесталаный герой решает найти Судьбу и спросить у нее совета. Он пускается в долгий путь и встречает волка.*

*— Куда ты идешь? — спрашивает волк.*

*— Да вот, Судьбу ищу. Пусть подскажет мне, как избавиться от несчастий, которые отравили мою жизнь.*

*— Судьба мудра. Когда найдешь ее, спроси заодно, как мне избавиться от головной боли, которая давно мучает меня.*

*Горемыка согласился и пошел дальше. Вскоре он подошел к городу и решил там переночевать. У городской стены он встретил караульного.*

*— Куда путь держишь? — спросил тот у путника.*

*— Судьбу ищу. Пусть научит меня, как найти работу, которая будет доставлять мне не только неприятности и неудачи, — ответил наш герой.*

*Караульный признался, что он тоже страдает от неудач — работает много, а*

денег получает мало.

— Брат, — сказал он, — когда найдешь Судьбу, спроси ее, как получить в жизни то, чего я действительно хочу.

Путник пообещал выполнить и эту просьбу, переночевал и утром снова пустился в путь.

Пришел он на берег реки. Всплыла на поверхность воды рыба, поздоровалась с ним и спросила, куда он направляется. Он рассказал свою историю. Рыба ему в ответ:

— Я всю жизнь не могу закрыть рот. Обещай мне, что спросишь у Судьбы, как мне это сделать, а я за это перевезу тебя на спине на тот берег.

Путник пообещал выполнить и эту просьбу, и рыба отвезла его на другой берег. Долго ли коротко шел горемыка, но наконец добрался до дома Судьбы. А там сидит сама Судьба и прядет пряжу. Горемыка рассказал Судьбе о своих печалях и о своей незадачливости.

Судьба повертела для него свое колесо удачи и спросила:

— Добрый человек, а по пути не повстречал ли ты кого-нибудь, кому нужна была моя помощь? — И тут наш путешественник вспомнил и про рыбу, и про караульного, и про волка.

Выслушав его, Судьба сказала:

— Для волка есть только одно лекарство. Он должен съесть голову самого глупого человека, и тогда голова у него болеть не будет. Рыба не может закрыть рот, потому что внутри у нее два драгоценных камня. Достань камни, и рот закроется. Караульщик должен пойти к северо-западному углу городской стены, а ты помоги ему копать. Вы найдете два кувшина, полных золота. Там вам обоим хватит до конца жизни.

На обратном пути человек опять встретил рыбу. Он залез к ней в рот и достал два прекрасных изумруда.

— Спасибо тебе, — сказала рыба. — Возьми эти камни, им цены нет.

— Мне не нужны какие-то камни, — сказал человек и бросил их в воду. — Для меня сама Судьба крутила колесо удачи.

Потом у городской стены он встретил караульщика и рассказал ему о горшках золота. И вот тем же вечером они откопали эти горшки. Караульщик предложил путнику половину золота, но тот отказался, сказав, что ни к чему ему золото, когда сама Судьба прокрутила для него колесо удачи.

Наконец он встретил волка и поведал, что для того, чтобы тому избавиться от головной боли, тот должен проглотить голову самого глупого человека во всем королевстве.

— А Судьба не сказала, кто этот самый глупый человек? — спросил волк.

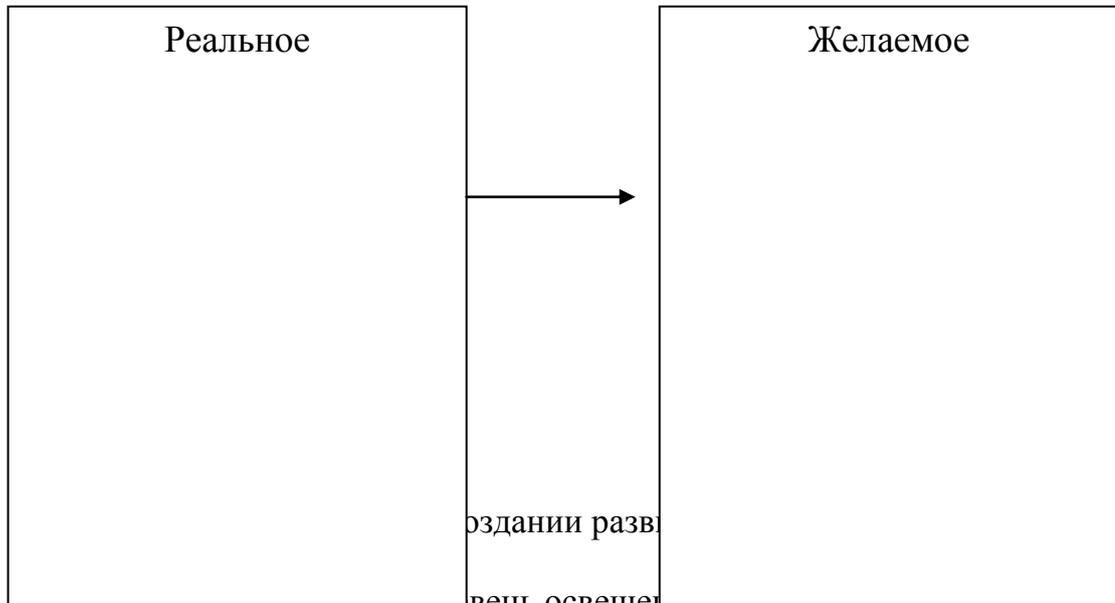
Путник признался, что забыл об этом спросить. Затем он поведал о том, как встретил караульщика и рыбу и помог им. Тут волк вскочил и набросился на него:

— Ты выбросил изумруды и отказался от горшка золота, только потому, что Судьба прокрутила для тебя колесо удачи? И тебе больше ничего не нужно?! Тогда знай: ты уже получил от Судьбы свой ответ. Ты не смог воспользоваться удачей. Нет никого глупее тебя! И он съел голову этого человека и навсегда избавился от своей головной боли.

## Занятие 7. Развивающая жизненная среда



Опишите ту среду, обстановку, в которой Вы чувствуете себя наиболее комфортно (желаемое). Затем опишите ту среду, в которой Вы пребываете чаще всего (реальное). Подумайте, какие шаги можно предпринять по созданию желаемой среды.



- Собственные биологические ритмы (жаворонок, сова)
- Звуки, запахи, цвета, которые вас окружают



### Тест «Сова или жаворонок»

1. Если бы тебе предложили выбрать (независимо от занятий и все такое прочее), во сколько бы ты ложился(ась) спать?

- а) после часа ночи;
- б) до десяти;
- в) скорее всего, где-нибудь около двенадцати.

2. Чем подкрепиться с утра - дело вкуса. Какой завтрак ты предпочитаешь в первый час после пробуждения?

- а) что-то существенное, и побольше;
- б) стакан сока или чая;
- в) Можно вареное яйцо или бутерброд.

3. Если попытаться вспомнить всякие напряги и разборки с приятелями, то в какое время они чаще всего происходят?

- а) конечно, с утра, когда я еще туго соображаю!

- б) ближе к вечеру;
- в) не могу точно вспомнить.

4. Подумай, от чего бы ты мог(ла) отказаться с большей легкостью, чтобы не чувствовать при этом дискомфорта?

- а) от утреннего чая или кофе;
- б) от вечернего чаепития;
- в) мне в общем-то все равно, когда пить чай...

5. Если ты знаешь, что на другой день тебе обязательно нужно встать рано, то постарайся уснуть раньше обычного?

- а) обязательно - часа на полтора-два;
- б) по-моему, это не обязательно...
- в) нет.

6. Попытайся прикинуть, трудно ли тебе бывает просыпаться по будильнику? Что ты чувствуешь, когда он трезвонит спозаранку?

- а) я иногда готов(а) его разбить;
- б) в принципе нет;
- в) это зависит только от того, во сколько я лягу спать накануне.

7. Задумайся, а во время каникул (отпуска) ты встаешь так же рано, как обычно, когда собираешься идти в школу (на работу)?

- а) сплю, сколько хочу;
- б) да, так уж получается: я делаю это как бы по привычке;
- в) сложно сказать.

8. Попытайся без часов определить промежуток времени, равной одной минуте (можно с чье-то помощью). Как точно тебе это удалось?

- а) получилось меньше минуты;
- б) получилось больше минуты;
- в) попал (а) почти в точку.

Вопросы	а	б	в
1	0	3	6
2	6	0	3
3	3	6	0
4	6	3	0

5	0	6	3
6	6	3	0
7	3	0	6
8	6	3	0

**0-18 баллов.** Ты - "жаворонок, причем ярко выраженный! Тебя можно поздравить, потому что это редкая категория людей. И как это ни странно, им по жизни сопутствует удача, везение. Может, по поговорке "Кто рано встает, тому Бог дает?" Пока другие потягиваются в постели, ты успеваешь переделать уйм дел!

**21-33 балла.** Ты, наверное, и сам(а) чувствуешь, что - ты типичная "сова"... Тебя легче расстрелять, чем заставить вскочить спозаранку. А знаешь ли ты, что люди твоего типа гораздо меньше других подвержены, например, панике в критических ситуациях? Поэтому из них получаются отличные летчики и даже космонавты...

**34-48 баллов.** Ты принадлежишь к редкой категории людей - к "аритмикам". (Не пугайся умного слова, ваш тип еще именуют ласково "голуби"). Ты легко можешь приспособиться к обстоятельствам, и это твой огромный плюс!



### Сочетания цветов, которые признаны полезными:

- «энергичные» (придающие силы): оранжевый/белый, желтый/зеленый, зеленый/пурпурный, серый/красный, синий/оранжевый;
- «динамичные» (повышающие скорость): красный/оранжевый, оранжевый/синий, черный/желтый, черный/красный;
- «освежающие»: желтый/зеленый, голубой/серый, голубой/белый, зеленый/светло-зеленый, зеленый/ белый

Разнообразие цветовых оттенков стимулирует различные мысли и чувства. Монотонные интерьеры кажутся скучными.

### Ароматерапия

- сандаловое дерево — спокойствие
- жасмин — страсть и восторг кедр — релаксация иланг-иланг — умиротворение имбирь — стимуляция умственной деятельности лаванда — антидепрессант
- бессонница — цветы апельсинового дерева (нероли), лаванда, сандал, базилик, ромашка, апельсин, яблоко
- ночные кошмары — укроп, мята, розмарин, майоран, апельсин
- тревога — базилик, бергамот, кориандр, иссоп, мята, розмарин, гелиотроп, пачули
- депрессия — дягиль, лимон, имбирь, эвкалипт, нероли, петрушка, пачули
- сонливость — розмарин, иланг-иланг, эвкалипт, лимон, сосна
- стресс — роза, полынь, вербена
- рассеянность — гвоздика, лимон, бергамот, кориандр, жасмин



Напишите несколько мест, в которых Вам хотелось бы побывать:

---



---



---

Выберите одно, которое на сегодняшний день кажется Вам наиболее желанным. Определите препятствия и шаги, которые приведут Вас к исполнению этой цели.

Препятствия	Шаги

**Занятие 8. Открываем новые возможности, используя юмор, игру и искусство**



*«Можно играть, не будучи творцом, но нельзя быть творцом, не играя».*

*«Каждый ребенок – художник. Трудность в том, чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста»*

*П.Пикассо*

Запишите пять дел, которыми вы всегда мечтали заняться. Не сковывайте свое воображение никакими ограничениями — ни в сложности, ни в деньгах, ни во времени.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Обведите кружочком одно из занятий, которое наиболее реально выполнить, и проделайте его в течение ближайших суток. Затем переходите к следующему пункту.



Нарисуйте что-нибудь «вверх ногами». Не отвлекайтесь, пытайтесь правильно представить в голове образ; просто сконцентрируйтесь на рисовании линий так, как вы их видите. Засеките время. Не поворачивайте рисунок, пока полностью не завершите работу.

## Тест «Родитель – Взрослый – Ребенок»

Оцените приведенные высказывания в баллах от 1 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки.
  2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
  3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
  4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
  5. Меня провести нелегко.
  6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
  7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.
  8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события.
  9. Каждый должен выполнять свой долг.
  10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
  11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
  12. Младшее поколение должно учиться у старшего, как ему следует жить.
  13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
  14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
  15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.
  16. Я — увлекающийся человек.
  17. Мой основной критерий оценки человека — объективность.
  18. Мои взгляды непоколебимы.
  19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступить.
  20. Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны.
  21. Люди должны соблюдать правила независимо от обстоятельств.
- Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам таблицы:
- 1,4, 7,10,13, 16,19 - «Д» (Дитя);
  - 2, 5, 8,11,14, 17, 20 - «В» (Взрослый);
  - 3, 6,9,12,15,18, 21 - «Р» (Родитель).
- 
- 
- 
- 

Расположите соответствующие символы в порядке убывания веса. Если у вас получилась формула ВДР, то вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны, непосредственны и не склонны к назиданиям и поучениям. Вам можно пожелать лишь сохранить эти качества и впредь. Они помогут вам в любом деле, связанном с общением, коллективным трудом, творчеством.

Хуже, если на первом месте стоит Р, категоричность и самоуверенность противопоставлены, например, педагогу, организатору, словом, всем, кто в основном имеет дело с людьми, а не с машинами.

Сочетание РДВ порой способно осложнить жизнь обладателю такой характеристики. «Родитель» с детской непосредственностью режет «правду-матку», ни в чем не сомневаясь.

Д во главе приоритетной формулы — вполне приемлемый вариант, скажем, для научной работы. Эйнштейн, например, однажды шутливо объяснил причины своих

научных успехов тем, что он развивался медленно и над многими вопросами задумывался лишь тогда, когда люди обычно перестают о них думать.

#### ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

Название	Основные функции	Мимическое выражение	Характерная лексика	Полное преобладание компонента при блокировке других
Родитель	<p>Дает возможность эффективно действовать в качестве реальных родителей. Осуществляет автоматические реакции и решения. Уменьшает тревогу. Сохраняет моральные и этические нормы. Сохраняет и передает традиции культуры. Является воспроизведением реальности первых 6-8 лет жизни.</p>	<p>Нахмуренный лоб, поджатые губы, указующий перст, руки на бедрах, на груди, заламывание рук, жесты запрещения, отказа.</p>	<p>Прелесть, сынок, безобразие, низкий, вульгарный, отвратительный, прекрати раз и навсегда, ни за что на свете, оценочные суждения.</p>	<p>Искореняет все, что напоминает детскую радость. Живет и действует согласно установившимся шаблонам. Воспринимаем враждебно любые изменения.</p>
Взрослый	<p>Производит объективную обработку информации, высчитывает вероятности, существенные для взаимодействия с миром и удовлетворения своих потребностей. Регулирует деятельность Родителя и Ребенка, осуществляет объективное посредничество между ними.</p>		<p>Конструктивный, способный, экономный.</p>	<p>Человек рациональный, объективный. Формально лишенный этических ценностей и убеждений, не способный к жизнерадостности и другим проявлениям эмоций.</p>

	Формирует «Я – Образ». Является воспроизведением опыта, приобретенного в течение всей жизни.			
Ребенок	Его сферы – интуиция, порыв, радость, очарование, подражание, любопытство, поддразнивание, испуг, страх, опрометчивые поступки и все биологическое, инстинктивное. Нуждается в защите и ощущении безопасности. Является проявлением внутренней реальности первых 6-8 лет жизни.	Выражение застенчивости, хитрости, любопытства, страха, улыбка, смех.	Восклицания, клятвы, ругательства, междометия.	Получает от жизни много радостей и не занимается рациональным формированием и использованием ресурсов. Подвергается множеству опасностей. Не интересуется последствиями и своего поведения, хочет лишь развлекаться и играть.

### Занятие 9. Учимся мыслить нестандартно.



Преобразующее мышление охватывает многие мыслительные процессы. Эта теория базируется на методике рождения идей, которая называется SCAMPER. В понятии SCAMPER за каждой буквой стоит обозначение определенного процесса мышления, который может быть полезен для развития идеи. Вот эти термины:

- Substitute — ЗАМЕНА — Чем можно заменить данный материал, процесс, подход, компонент, вид и т. д.?
- Combine — КОМБИНИРОВАНИЕ — Какие цели, идеи, процессы, компоненты, цвета и т. д. можно скомбинировать?
- Adapt — АДАПТАЦИЯ — С чем можно сравнить данный проект? Что можно скопировать? С чем соперничать?
- Magnify/minimize/ Modify — УВЕЛИЧЕНИЕ/УМЕНЬШЕНИЕ/МОДИФИКАЦИЯ — Что можно добавить? Или, может быть, увеличить? Что можно усилить?
- Put to other uses — НОВОЕ ПРИМЕНЕНИЕ — Как еще можно применить то, что имеется в наличии?

• Eliminate — УСТРАНЕНИЕ — От чего можно избавиться или безболезненно отказаться?

• Reverse/Rearrange — ПЕРЕДЕЛКА/ПЕРЕСТРОЙКА — Что можно переделать? Перевернуть? Вывернуть наизнанку? Изменить последовательность? Переоформить?

Применяя эти процессы в ситуации поиска и усовершенствования идей, можно открыть массу новых возможностей. Например:

• ЗАМЕНА — Название «сахарные хлопья» сменилось на «Поп-корн» (воздушная кукуруза), что привлекло внимание родителей, озабоченных здоровым питанием своих детей;

• КОМБИНИРОВАНИЕ — Компания «Липгон» приправила свой чай разнообразными фруктовыми добавками и ароматизаторами и таким образом открыла новую линию в производстве чая.

Старайтесь думать при помощи различных «мыслительных шляп»:

Белая шляпа: информационное мышление.

Красная шляпа: интуиция и чувства.

Черная шляпа: осторожность и обоснованная критика.

Желтая шляпа: логически обоснованный оптимизм.

Зеленая шляпа: творческое усилие и творческое

мышление.



Синяя шляпа: контроль над процессом мышления.

## ПСИХОГИМНАСТИКА

### 1. «Гимнастика мозга»

«Гимнастика мозга» — это двигательные упражнения, которые направлены на повышение активности, развитие межполушарных связей, улучшение зрительно-моторной координации, регуляцию дыхания и т. п. Но помимо этого, всеми используемыми этот метод отмечается также повышение уровня эмоционального благополучия, снижение эмоциональной напряженности, снятие телесных «зажимов», увеличение степени принятия себя, что в итоге приводит к повышению уровня интегрированности личности. «Гимнастика мозга» представляет собой фрагмент кинесиологии — направления медицинской психотерапии. Вашему вниманию представлены некоторые из основных упражнений.

Перед гимнастикой рекомендуется выпить стакан воды.

#### **«Кнопки мозга»**

Правая ладонь кладется на пупок, а левая — на грудь.

Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела. Упражнение приводит в готовность вестибулярный аппарат.

Большой и указательный пальцы левой руки легко массирует углубление между первыми и вторыми ребрами в зоне под ключицами, слева и справа от грудины. Это стимулирует приток крови через сонные артерии к мозгу. Это и есть «кнопки мозга», которые находятся как раз над тем местом, где разветвляются две сонные артерии.

Упражнение приводит в готовность вестибулярный аппарат, который активизирует мозг, подготавливая его к восприятию сенсорной информации.

#### **«Перекрестные шаги и прыжки»**

Упражнение желательно выполнять очень медленно. Его можно проводить под музыку или пение. Шагайте или прыгайте так, чтобы в такт движениям правой ноги двигалась левая рука. А в такт движениям левой ноги — правая рука. Шагайте или прыгайте вперед, вправо, влево, назад, двигая глазами во всех направлениях.

Возможны любые вариации: шагая или прыгая, прикасаться локтем правой руки к колену левой (и наоборот) и т. п.

Это упражнение способствует сбалансированной активизации нервных путей мозолистого тела головного мозга.

### **«Крюки»**

Это упражнение можно делать стоя, сидя или лежа. Дается следующая инструкция: «Скрестите лодыжки так, чтобы было удобно (например, в положении "сидя" положите правую лодыжку на левую или левую на правую). Затем скрестите руки на груди, соедините пальцы в "замок" и выверните руки. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перекрестите руки, возьмите пальцы в замок. Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами».

«Гимнастика мозга» содержит также большое количество упражнений, способствующих развитию отдельных функциональных систем мозга. Приведем некоторые из них.

### **«Ленивые восьмерки» для письма**

Для выполнения этого упражнения нужны доска и мел или прикрепленный к стене большой лист бумаги и карандаш. Необходимо непрерывным движением нарисовать восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Рисование начинается от центра, затем идет против часовой стрелки — вверх, влево и обратно через низ к центральной точке. Далее рисунок продолжается от центра вправо — верх по часовой стрелке, в сторону по окружности и вновь возврат в исходную точку. Во время рисования необходимо следить за рукой, рисующей восьмерку, слегка поворачивая голову.

Сначала три восьмерки рисуются левой рукой, затем три — правой, а затем три — двумя руками вместе.

Лучше всего рисовать восьмерки крупными.

Это упражнение активизирует оба глаза и интегрирует оба зрительных поля — левое и правое, способствует развитию навыка пересечения среднего зрительного поля, процесса слежения глазами, расслаблению мышц кистей, предплечий и плеч, стимулирует тактильную чувствительность.

### **«Слон»**

При выполнении этого упражнения левое ухо прижимается к левому плечу так плотно, чтобы можно было держать лист бумаги. Затем левая рука вытягивается, как хобот. Колени расслаблены, а рука рисует «ленивую восьмерку», начиная от центра, идя вверх и против часовой стрелки. При этом глаза следят за движениями кончиков пальцев. Упражнения надо выполнять медленно, 3-5 раз левой рукой и столько же раз правой рукой.

### **«Думающий колпак»**

Большим и указательным пальцами мягко оттягивают назад и, слегка массируя, заворачивают ушную раковину. Массаж начинают с верхней части уха и постепенно, перехватывая пальцами, доходят до мочки.

Упражнение активизирует механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти. Как пишет К. Ханнафорд, «связь между слухом в височной доле и памятью в лимбической системе очень сильна. Мои студенты в Гавайском университете выяснили, что "Думающий колпак" очень помогает им, когда необходимо вспомнить какую-либо техническую информацию для реферата или теста».

### «Сова»

Инструкция: «С силой сожмите левой рукой правое плечо. Расслабьте мышцы шеи. Медленно поворачивайте голову налево, потом направо. Подбородок держите прямо. Голова при поворотах налево и направо достигает крайних позиций и опускается вниз, когда проходит серединную линию тела. Повторите то же самое с другим плечом».



## Занятие 10. Учимся понимать себя

### «Четыре квадрата»

<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>

В первом квадрате напишите 5 качеств, которые нравятся самому и считаются положительными.

В квадрате 3 – 5 негативных качеств.

В квадрате 2 – переформулированные качества из квадрата 3.

В квадрате 4 – переформулированные качества из квадрата 1.

Сравните две половинки квадратов.



*Мудрец станет хозяином своего разума,*

1. Изучайте свои промахи. Извлекайте из них уроки, чтобы победить в следующий раз.

2. Будьте конструктивно самокритичны. Ищите свои недостатки, слабости, недоработки и работайте над их исправлением. Это — путь к профессионализму.

3. Перестаньте винить судьбу. Изучайте каждую неудачу, чтобы определить ее причину. Перекладывая вину на судьбу, вы не сделаете свою жизнь лучше.

4. Сочетайте настойчивость с изобретательностью. Не отступайте от цели, но не бейтесь головой о каменную стену.

5. Помните, что в любой ситуации есть свои плюсы. Найдите их. Это лучшее средство для победы над унынием.

### Подводим итоги



Нарисуйте в виде какого-то символа Ваше впечатление от занятий



Запишите одно слово, которое символизирует Вашу личность на момент завершения занятий

---

Главное, чему я научил (ся)(лась)

---

---

---

---

Мои первые 3 шага в развитии собственной креативности после завершения тренинга:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Какую оценку Вы поставили бы себе как участнику тренинга? \_\_\_\_\_ балл(ов)

Какие качества личности, необходимые для творческого человека, Вы будете в себе развивать?

---

---

---

Список рекомендуемой литературы для самостоятельного изучения

1. Адаме Джеймс *«Концепция преодоления внутренних барьеров»*
2. Аллен Дэвид *«Как привести дела в порядок»*
3. Бос Эвелин *«Как развить креативность. А.В.Коняхин. Тренинг интеллектуальных способностей. Задачи и упражнения»*
4. Брайт Л. *«Развиваем интеллект»*
5. Бэндлер Ричард *«Используйте свой мозг для изменений»*
6. Бэндлер Ричард *«Пора что-то менять»*
7. Вайкофф Джойс *«Картография разума»*
8. Вайкофф Джойс и Ричардсон Тим *«Метаморфозное мышление»*
9. Венгер Вин, Поу Ричард *«Неужели я гений?»*
10. Вуджек Том *«Как создать идею»*
11. де Бон Эдвард *«Шесть шляп мышления»*
12. де Боно Эдвард *«Латеральное мышление»*
13. де Боно Эдвард *«Развитие мышления. Три пятидневных курса»*
14. Камерон Джулия *«Путь художника»*
15. Као Джок *«Затруднительное положение»*
16. Кипнис М. *«Тренируем интеллект, эффективные стили общения и креативного поведения»*
17. Клегг Тони, Брайан, Бэч Пол *«Идея на 1000000 евро. Так рождаются креативные идеи: интенсив-тренинг по развитию способностей»*
18. Макдональд Мэтью *«Научи свой мозг работать»*
19. Михалко Майкл *«Думающие игрушки»*
20. Найренберг Джерард *«Искусство творческого мышления»*
21. Нуар Мишель, Круазиль Бернар *«Зубочистка для мозгов. 100 упражнений, развивающих память, внимание, мышление, речевые навыки и пространственное воображение»*
22. Оих Роджер фон *«Психологические отмычки»*
23. Пинк Дэниел *«Будущее за правым полушарием»*
24. Ранди Б. Нойес. *«Искусство руководить собой. Сделай свою жизнь такой, как вам хочется»*
25. Рождественская Н., Толшин А.. *«Креативность: пути развития и тренинги»*

26. Роу Алан Дж. *«Креативное мышление. Как добиться успеха в XXI веке»*
27. Сайлер Тодд *«Мыслить как гений. Полное руководство пользователя собственным мозгом»*
28. Томсон Чарльз *«Отличная идея!»*
29. Фишер Марш *«Идея Фишера»*
30. Фритц Роберт *«Творчество»*
31. Хавьер Олиден *«Интеллектуальная гимнастика»*
32. Харман Виллис и Рейнгольд Ховард *«Повышение творческого потенциала»*
33. Хэммонд Д., Кини Р., Райффа Г. *«Умный выбор. Как научиться принимать правильные решения»*
34. Цветков А.Н, Зарембо В.Е. *«Методы решения творческих задач. Учебно-практическое пособие»*
35. Шикшентмихали Михали *«Творческий потенциал»*
36. Шувалов А. *«Брейн-тренинг. Как заставить свои мозги работать на 100%»*
37. Эдвардс Бэтти *«Ты – художник. Курс раскрытия ваших творческих способностей»*