

Игры, упражнения, техники, занятия, тренинги на развитие креативности и творческих способностей.

Научить человека креативному мышлению не просто, но возможно. Главное, чтобы человек понял, что его жизнь — это результат его мыслей, и каждым его шагом руководит идея, рожденная в его же голове. Мыслительный потенциал у человека безграничен. При желании человек может добиться всего, что задумал и во что верит. Ведь недаром говорят, что человек способен свернуть даже горы. А помочь развить креативное воображение помогут следующие упражнения.

Упражнение «Два случайных слова».

Возьмите с полки толковый словарь или любую книгу. Выберите наугад любые два слова. Для этого закройте глаза, откройте книгу на любой странице и ткните пальцем. Таким образом, выберите два слова. А теперь проанализируйте эти слова, поищите взаимосвязи, постарайтесь между ними найти что-нибудь общее, придумайте историю с этими словами, которая их связала бы воедино. Как можно чаще выполняйте это упражнение, тренируйте свой мозг и воображение. Почему это упражнение подходит для развития креативного мышления? Креативность — это умение устанавливать связи между предметами, явлениями. Мышление творческих людей отличается тем, что они умеют связывать воедино частички своего опыта, обобщать его и синтезировать все это во что-то новое, так как умеют обо всем этом размышлять.

Упражнение «Безумства архитектора».

Данное упражнение отлично развивает воображение. Итак, вам предстоит построить очень удивительный дом. Не бойтесь, вам вовсе не понадобятся линейка, карандаш и циркуль. Чертить ничего не придется. Возьмите листок бумаги и запишите 10 самых разнообразных существительных. Эти слова — пожелания вашего заказчика к проектировке и постройке его дома. Например, вы записали помидор, рыба, подсолнух и тому подобное. Как эти слова соотносить с проектом и строительством дома? Возможно, «помидор» — это красная крыша дома, «рыба» — это пруд около дома, «подсолнух» — это стиль кантри в оформлении интерьера или занавески с этими цветами. Дайте волю своей фантазии, придумайте как можно больше ассоциаций. Чтобы упражнение сделать азартной игрой, упражняйтесь не в одиночку, а соберите команду и посоревнуйтесь. Вы удивитесь, какие неординарные мысли будут приходить вам и вашим друзьям в голову.

Упражнение «Презентация мира».

Оно чем-то похоже на предыдущее упражнение. Его тоже лучше выполнять в команде и проводить в виде соревнования. Пусть каждый участник тренинга напишет на карточке название предмета. Это могут быть такие слова, как «стол», «письмо», «кисть» и тому подобное. Затем все карточки собираются и перетасовываются и выдаются участникам. Каждому игроку дается несколько минут на то, чтобы он составил презентацию или описание этого предмета, не называя его напрямую, то есть составил бы загадку о том предмете, который записан на карточке. Например, со словом «кисть» можно придумать такую загадку: этот предмет помогает гениальным людям передать красоту мира.

Следующие упражнения помогут сделать ваш ум более острым и гибким, поставят вас в такую ситуацию, когда вам придется найти креативное решение, проявить все свои способности.

«Час безмолвия».

Не пугайтесь, вам не придется набирать воду в рот и молчать целый час. Вам даже не придется отрываться от своих повседневных дел. Просто выделите 60 минут и все это время отвечайте на вопросы окружающих вас людей, используя только слова «да» или «нет». Но эти ваши ответы должны звучать очень естественно, чтобы окружающие не заподозрили, что с вами что-то не так и не подумали, что вы заболели или не желаете с ними общаться.

«Десять заданий».

Возьмите лист бумаги и запишите на него десять заданий. Не концентрируйтесь, задания придумайте наугад, например: добраться до работы автостопом или на общественном транспорте, поужинать в самом романтическом месте, весь день не говорить о себе. Написали задания? А сейчас постарайтесь их выполнить!

Заведите дневник и записывайте в него свои личные победы, но победы должны быть честными без ложных утверждений.

В течение рабочего дня попытайтесь не говорить местоимение — я, меня, мое.

Попробуйте так построить разговор с незнакомым человеком, чтобы в беседе речь шла только о вашем собеседнике. Любые вопросы о вас возвращайте обратно, но так, чтобы собеседник не почувствовал, что вы уклоняетесь от ответов.

Упражнение «Перевертыши».

Утром, когда вы едете на работу, или вечером по дороге домой вам встречается масса вывесок, объявлений, и наши глаза их невольно читают. А попробуйте прочитать эти вывески задом наперед. Например, «Салон красоты» — «ытосарк нолаС», «Универмаг» — «гамревинУ» и тому подобное. Сначала прочитать будет сложно, но после тренировок будут получаться даже длинные фразы. Зачем нужно это упражнение? Используя его, вы научитесь смотреть на мир по-другому, избавитесь от стереотипного мышления, ваш мозг перестанет сопротивляться нестандартным решениям.

Упражнение «Утро начинается вечером».

Это тоже один из способов тренировки креативного мышления. Никто из нас не станет спорить, что чтение развивает умственные способности. Но в данном упражнении развивать креативные способности будет не столько информация, изложенная в книге, сколько процесс чтения, так как читать придется креативно. Попробуйте прочитать книгу не привычным для вас способом, не с начала и до конца, а как раз наоборот, начните читать с последних страниц. Ведь креативно мыслить — это мыслить нестандартно. Читая книгу таким способом, вы привыкаете к мысли, что в жизни бывают абсолютно невероятные решения, что все может быть совершенно не так, как вы привыкли. Это упражнение избавляет от шаблонного мышления.

Упражнение «Необычное в обычном».

Нас окружают сотни предметов, и у каждого есть свое предназначение. Вот стул — на нем сидят, вот стол — за ним едят, а попробуйте этим обычным предметам найти другое применение. Например, возьмите стул и придумайте 10 способов его использования, но

это вовсе не значит, что на стуле можно стоять или им бороться, кидать. Подумайте креативнее. Например, стул можно разобрать, сделать прикроватный столик, табурет и тому подобное. Таким образом, поищите применение всем окружающим вас предметам. Благодаря этому упражнению вы научитесь нестандартному использованию обычных вещей.

Упражнение «Стимуляция потока мыслей».

Креативные идеи не рождаются просто так ниоткуда. Мысли надо стимулировать, а для этого надо научиться придумывать ассоциации. Например, возьмите какой-нибудь предмет, допустим яблоко. С чем или с кем его можно ассоциировать? С яблоней, с партией «Яблоко», с мячом, с Евой и тому подобное. Уделите такому занятию хотя бы несколько минут в день. Постепенно ваш мозг начнет сам выдавать ассоциации и придумывать креативные идеи.

Упражнение «Слова вовсе не такие, как нам кажутся».

Возьмите лист бумаги и запишите на него любое слово, какое придет на ум. Представьте, что это слово — аббревиатура, и расшифруйте каждую ее букву, но так, чтобы расшифровка была логичной и имела смысл. Например: слово «сила». Расшифровываем его так: самый интригующий лабиринт Африки. Сначала будет сложно, но после нескольких тренировок упражнение будет выполняться автоматически.

Можно предложить детям следующие задания:

- 1) Слуховой диктант: 1,3,6, 10, 15...
- придумай свою числовую закономерность.
- придумай закономерность из геометрических фигур.
- 2) Изобразите новую геометрическую фигуру, дайте ей название.
- 3) На доске начерчены два неодинаковых отрезка. Придумай прибор, позволяющий сравнить их.
- 4) Начерти прямоугольник с периметром 24 см.(6 решений)
- 5) Найди корень уравнения $(x-17)*0=0$ (множество чисел от 17 до бесконечности)
- 6) Змей Горыныч обещал детям выпустить их на волю, если они принесут ему воды без самого ведра (дополнительное условие: зимой). Воду можно заморозить.
- 7) Персей убил Медузу Горгону, смотрясь в щит, отполированный до блеска. А каким образом ещё можно решить эту задачу? Ответы детей могут быть разнообразными.

- 1) Можно ли разделить 5 конфет между пятью ребятами так, чтобы каждый получил по конфетке, и одна осталась в коробке?
- 2) Петя дал младшему брату половину запаса яблок и ещё одно яблоко, и у него не осталось ни одного яблока. Сколько яблок было у Пети?
- 3) Два отца и три сына съели три апельсина. По сколько съел каждый из них?

- 4) В квартирах №1,2,3 жили три котёнка: белый, черный, рыжий. В квартирах №1 и №2 не жил черный котенок. Белый котенок жил не в квартире №1 . В какой квартире жил каждый котенок?
- 5) Рысь съедает 600 кг мяса за 6 часов, а тигр – в 2 раза быстрее. За какое время они съедят это мясо вместе?
- 6) Двое учеников очистили 400 картофелин; один очистил 3 штуки в минуту, другой – 2. Второй работал на 25 мин больше первого. Сколько времени работал каждый?
- 7) На запасном пути стоят 7 пассажирских вагонов и 20 товарных вагонов общей длиной 217 метров. Пассажирский вагон на 4 метра длиннее товарного. Определи длину того и другого вагона.
- 8) Три школьника купили карандаши. Один отдал за эту покупку 21 рубль, другой 18 рублей, а третий 15 рублей. Первый школьник получил на два карандаша больше, чем третий. Сколько карандашей купил каждый школьник?
- 9) Летела стая гусей, а навстречу им гусак:
- Здравствуйте, 20 гусей!
- Нет, нас не 20. Если бы в 20 раз больше, да ещё 3 гуся, да ещё ты с нами, тогда нас было бы 20. Сколько было гусей?
- 10) В семье 4 детей; им 5, 8, 13 и 15 лет, а зовут их Таня, Юра, Света и Лена. Сколько лет каждому из них, если одна девочка ходит в детский сад. Таня старше, чем Юра, а сумма лет Тани и Светы делится на 3?
- 11) Малыш может съесть 600 г. Варенья за 6 минут, а Карлсон – в 2 раза быстрее. За какое время они съедят это варенье?

Нестандартные задачи на умножение и деление

- 1) Можно ли 10 книг расставить на 3 полках поровну?
- 2) Чему равно произведение $0 \cdot 1 \cdot 283 \cdot 4 \cdot 5$?
- 3) Запиши все пары чисел, произведение которых равно 12.
- 4) Хватит ли 8 двухместных парт, чтобы посадить 20 учеников?
- 5) Придумайте и запишите такое число, не равное 0, которое делится на 3, на 4, на 6.
- 6) Запиши цифру 5. Какую цифру нужно приписать справа, чтобы полученное число разделилось на 6?
- 7) В записи $6 \ 5 \ 2$ расставь знаки действия и скобки так, чтобы значение полученного выражения было равно 42. Запишите равенство.
- 8) Каждый торт разделили пополам, а каждую половинку ещё пополам. На каждое из 12 блюдец положили 1 кусок торта. Сколько было тортов?
- 9) Через 5 лет Петя будет вдвое старше, чем сейчас. Сколько лет ему сейчас?
- 10) Какие два целых числа, если их перемножить, дают столько же, сколько получается от их сложения?
- 11) Лена хотела умножить какое-то число на 7. При умножении она ошиблась и у неё получилось 18, что на 3 меньше верного ответа. Какое число Лена хотела умножить?

Задания на разминку.

Основной задачей разминки является создание у ребят определенного положительного эмоционального фона, без которого эффективного усвоения

знаний невозможно. Поэтому вопросы, которые могут быть включены в разминку, достаточно легкие, способные вызвать интерес, и рассчитаны на сообразительность, быстроту реакции, шуточные. Но они же и подготавливают ребёнка к активной учебной деятельности.

- Какое сегодня число?(1 класс)
- День недели? Месяц?
- Какая буква третья в алфавите?
- Быстро назовите пять имен девочек?
- Сколько всего ушей у трех мышей?
- Росло 4 груши. На каждой – по три ветке, на каждой ветке по три яблока. Сколько всего яблок?
- Сколько яиц можно съесть натощак?
- Одно яйцо варят 4 минуты. Сколько времени надо варить 5 яиц?
- Перечислите пять деревьев, названия которых начинается с гласной буквы?
- Сколько концов у двух палок? А у двух с половиной?
- Кто становится выше, когда садится?
- Стоят два барана. Один смотрит на юг, другой на север. Видят ли они друг друга.

пример открытых заданий (на которые нет и не может быть заранее известных ответов и решений).

- 1) Что общего и в чем отличие цифр от 1 до 9 и девяти цветных стекол и одного прозрачного?
- 2) Сочини сказку про «+», «-», «=».
- 3) Дай свое определение «уменьшаемому».
- 4) Изобрази новую геометрическую фигуру с 6 вершинами. Дай ей название.
- 5) Сравни таблицу умножения с алфавитом и найди, чем они похожи, а чем отличаются.
- 6) Разработай рекомендации для своих товарищей о том, как быстрее выучить таблицу умножения.

Числовые последовательности

Условия задачи очень простые.

- 1) Взгляни на ряд чисел, отделенных друг от друга запятыми.
- 2) Постарайся понять правило, по которому составлен этот ряд, и попробуй описать это правило словами.
- 3) Догадайся. каким должно быть следующее число.
- 4) Запиши его в конце ряда.
- 5) Проверь решение.
- 6) Если решение правильное, обведи красным карандашом номер примера.
- 7) Посчитай, сколько задач ты решил.
- 8) Если правильно решено больше половины всех задач, поставь себе отметку 5.
- 9) Если ты справился с половиной или с меньшим числом задач, поставь себе отметку 4.

Начнем с самых простых примеров.

- 1) 3, 4, 5, 6, 7, 8 _____
- 2) 5, 7, 9, 11, 13 _____
- 3) 4, 8, 12, 16, 20 _____
- 4) 11, 22, 33, 44, 55, 66 _____

- 5) 29, 39, 49, 59, 69, 79 _____
6) 87, 75, 63, 51, 39, 27 _____
7) 112, 223, 334, 445, 556 _____
8) 1, 2, 2, 3, 3, 3, 4, 4, 4, 4, _____
9) 100, 99, 97, 94, 90, 85 _____
10) 10.123, 234, 345, 456, 567, 678 _____

Различного рода задания способствуют развитию: памяти, внимания, воображения, мышления, но и позволяют углубить знания детей, разнообразить методы и приемы познавательной деятельности.

Систематическая работа учителя в режиме творческого обучения, когда ежедневно ученикам на уроках предлагается решать нестандартные задания, способствует формированию положительного отношения к заданиям проблемно-поискового характера, гибкости мышления, умению проводить мини-исследования, содействует проявлению более высокой степени самостоятельности в постановке вопросов и поиске решений.

Таким образом, развивая творческое (креативное) мышление мы можем добиться хороших результатов в обучении и развитии ребёнка.

Разминка

Упражнение. Называя своё имя, говорите три характеристики вас на ту же букву.

Упражнение. Называя своё имя, скажите формулу, которая, на ваш взгляд, достаточно точно описывает вашу личность.

Осознание понятия «креативность»

Упражнение. Кто-нибудь из круга представит себя в роли того или иного литературного героя, обязательно хорошо известного всем присутствующим. Теперь мы будем задавать вопросы этому герою и попытаемся угадать, кто же это.

Упражнение. Предъявление рисунка с изображением куба. Что вы видите на рисунке?

У нас возникли разные мнения, хотя на листе только 12 отрезков прямых. Как это объяснить?

Упражнение. По команде все берут листы и рисуют 15 секунд, затем передают лист соседу справа и т.д. (влияние стереотипов на развитие сюжета, обнаружение критериев нестандартности: совмещение несовместимого, изменение ракурсов, масштаба и т.д.).

Упражнение. По кругу каждый будет говорить несколько предложений, и таким образом мы попытаемся сочинить рассказ о городе, где собрались и живут самые не креативные люди на свете.

Вариант. В группах по 4-5 человек слепить из пластилина, нарисовать, склеить из бумаги и т.д. город самых не креативных людей. Представление работ.

Упражнение. В подгруппах по 4-5 человек составить список идей, принципов, привычек, которым вы особенно привержены, невозможность реализации которых вызывает у вас напряжение.

Упражнение. Все знают примету: «Упал нож - придёт мужчина». Сейчас мы будем развивать эту область примет. Бросаем различные предметы. Кто ловит, говорит, кто придёт и почему.

Упражнение. Все предметы разговаривают на своём языке. От того, насколько мы можем найти с ними общий язык, зависят наши с ними отношения. А о чём они разговаривают друг с другом?

Упражнение. Бросая мяч, называем любой предмет. В ответ - три способа его использования.

Упражнение. Все превращаются в нечто другое. Например, аудитория превращается в лес, участники - деревья, лесорубы, птицы, звери и т.д. Аудитория - вокзал, участники - чемоданы, поезд, пассажиры. Другие варианты: рынок, зоопарк, съёмочная площадка и т.д. Работаем в предлагаемых ситуациях.

1. «Мои года». Опишите себя в восемьдесят лет. Что бы вы делали после пятидесяти, что доставляло вам удовольствие? Будьте предельно конкретны. А теперь напишите письмо от себя восьмидесятилетнего к себе теперешнему. Что бы вы себе сказали? Какие интересы посоветовали бы удовлетворить? Какие мечты поддержали бы?

Вспомните себя в восемь лет. Чем вам нравилось заниматься? Какие вещи вы любили больше всего? А теперь напишите письмо от себя восьмилетнего к себе теперешнему. Что бы вы сказали?

2. «Коллаж». Наберите стопку (как минимум, из десяти) старых журналов, которые можно безболезненно разъять. Засеките время и листайте их двадцать минут, вырезая любые рисунки и фотографии, как-либо отображающие вашу жизнь или ваши интересы. Отнесите к этому упражнению как к автобиографии в картинках. Включите свое прошлое, настоящее, будущее и заветные мечты. Любые картинки, что понравились вам просто так, тоже пойдут в дело. Продолжайте, пока не сложите солидную стопку картинок (не меньше двадцати). Теперь возьмите лист бумаги, степлер, скотч или клей и расположите картинки в таком порядке (или беспорядке), который вам по душе.

3. «Написание утренних страниц». Что это такое? А вот что. Идем в ближайший канцелярский магазин, выбираем понравившийся блокнот или тетрадку - это своеобразный дневник творческого возрождения. Кладем его рядом с кроватью. Заводим будильник на 20 минут пораньше и поутру, как только зазвонит неумолимый глас судьбы, открываем тетрадку и записываем туда все, что приходит в данный момент в голову. Так нужно делать каждое утро в течение месяца. Такая писанина просто средство, инструмент. Ничего большего от вас не требуется - лишь водите рукой по бумаге и записывайте все, что приходит в голову. И не бойтесь выдать что-нибудь чересчур глупое, жалкое, бессмысленное

или чудное - все пойдет в дело. Если ничего не приходит, записывайте: «Ничего не идет в голову».

Техники развития креативности

Существует много техник, которые можно прорабатывать как индивидуально, так и в группах. Многие из таких упражнений могут показаться банальными, но они помогают перестроить мыслительную деятельность примерно так же, как новый вид физических упражнений позволяет размять мышцы, о существовании которых человек даже не подозревал. Ниже кратко описаны некоторые техники развития креативности.

«Что, если бы...»

Эта техника полезна тем, что позволяет выйти за привычные рамки и не ограничиваться так называемыми правильными представлениями. Хотя и говорят, что никто не знает, что было бы, если бы все было по-другому, но фантазировать-то никто не мешает. В этой технике на развитие креативности вам как раз предлагается подумать над подобными вопросами. На обсуждение выносятся тема, стимулирующая работу мысли, например следующие.

Что если бы люди вели ночной образ жизни?

Что если бы свиньи могли летать?

Что если бы мы все могли читать чужие мысли?

Обычно сначала участники предлагают шаблонные идеи, а когда они заканчиваются, наступает черед нестандартных.

Ведущий выносит на обсуждение вопрос из серии «А что если?..», а участники ищут на него ответы. К примеру:

А что если бы люди не умели лгать?

А что если бы человек умел летать?

А что если бы наши домашние животные были разумны так же, как и мы с вами?

Выбор вопросов зависит от аудитории, потенциально провокационных вопросов лучше избегать. Скажем, обсуждение вопроса «А что если бы Советский Союз не развалился?» может перерасти в спор сторонников и противников. Ведущему следует преподнести ситуацию так, чтобы участники помнили, что основная цель - это развитие креативности и обмен нестандартными идеями, а не выяснение истины в последней инстанции.

«Что общего?»

В этой технике на развитие креативности участникам предлагается найти как можно больше сходства между абсолютно не похожими друг на друга предметами или явлениями (помните, как у Льюиса Кэрролла - «Чем ворон похож на письменный стол?»). Нужно дать участником какое-то время для размышлений, а

потом обсудить получившиеся результаты. Вопросы могут быть, к примеру, такими:

Что общего между жителями Лапландии и кофе?

Что общего между поездами и шнурками для кроссовок?

Что общего между шоколадом и горой?

Что общего между говорением и ходьбой?

«12 объяснений».

Попробуйте придумать 12 объяснений для следующих ситуаций:

К собаке привязан стол, столешницей вниз, который она тащит вверх на заснеженную гору.

В парке на обочине дороги навалена огромная куча листьев. Из под нее выбирается тетенька с авоськами и уходит по дорожке.

Девушка, удовлетворенно улыбаясь, рисует пальчиком на запотевшем стекле автобуса какую-то схему.

Вы перерыли всю сумку, но не обнаружили в ней ручку.

Вы пытаетесь открыть дверь к начальнику в кабинет, а она не открывается.

Если новые идеи не приходят в голову сами собой, нужно научиться их придумывать. Методов развития креативности сегодня более чем достаточно, но все они могут быть сведены к четырем направлениям.

Упражнения на развитие ассоциативного мышления

«Связано – не связано».

Оно состоит из двух равноправных частей. В первой части мы играем в связанные ассоциации. Во второй части - в несвязанные ассоциации.

Связанные ассоциации. Ведущий задаёт слово. Этим словом должно быть (желательно) нарицательное имя существительное в именительном падеже. Затем по кругу каждый игрок (или Вы один) под диктофонную запись продолжает цепочку ассоциаций - то есть называет ещё одно слово, чётко ассоциативно связанное с предыдущим.

Пример: путешествие, вагон, билет, кондуктор, чемодан, пассажир, попутчик, вид, окно, станция.

В следующем раунде игры мы играем в несвязанные ассоциации.

Пример: путешествие, расход, закат, бомбёжка, полиэтилен, маска, ребёнок, ужас, воротник.

И в первом и во втором случае после окончания игры происходит - шеринг, обмен мнениями.

В ходе шеринга каждый участник игры должен объяснить, как и почему он решил, что цепочку ассоциаций (иногда и жёстко связанных, но особенно - размытых) уместно было продолжить его словом.

Например

Я сказал «Вид» после «попутчик», потому что, наверное, мне не хочется смотреть на людей, я предпочту любоваться видом из окна.

Я сказал «воротник» после «ужас», потому что я испытываю ужас, когда меня что-то душит, а воротник способен «душить».

«Убегающая ассоциация».

Ведущий называет слово. Например «гардероб». За время пять минут каждый игрок должен записать в свой личный блокнот цепочку ассоциаций, вызванных этим словом. Цель - отпустить свою мысль, позволяя ей перескакивать от одной ассоциации к другой.

Например: Гардероб, скелет, аптека, весы, небо, ракета, мультфильм, детство, Румыния,

бубен, валет, пудинг, холмы.

В ходе шеринга каждый игрок должен объяснить (коротко) свои ассоциации.

«Пристёгнутая ассоциация».

Ведущий задаёт слово и даёт задание: в течение пяти минут постараться удержать мысли на данном образе, (не отвлекаясь на другие темы и образы). Затем Ведущий включает песенную композицию. Пока звучит песня, каждый участник должен удерживать в памяти заданное слово. Для того, чтобы это сделать (не забыть слово и не отвлечься мыслями на другие предметы и темы) мы включаем воображение и создаём в мыслях целый сюжет, который и помогает удержаться в поле заданного образа. Записываем основные ходы этого сюжета в блокнот. По истечении времени каждый игрок рассказывает родившийся у него в голове сюжет, который помог ему сосредоточиться на данном слове. Ведущий и другие игроки в момент шеринга могут задавать наводящие вопросы, провоцировать, не соглашаться или наоборот, соглашаться, поддерживая игрока.

«Свободные ассоциации».

Вам необходимо сесть или лечь поудобней и начать произносить звуки или слова, которые придут вам на ум. Произносите вслух все, что придет вам на ум, независимо от того какими бы глупыми или непристойными они не казались. Вам не нужно строить осмысленные предложения, это могут быть отдельные слова или даже звуки. Замечайте моменты, когда вы не можете произнести некоторые слова или звуки и чувства, которые при этом возникают.

12 упражнений по методике Дороти Бранде

12 упражнений, которые помогут сделать ваш ум более острым и гибким. Эти упражнения вытащат вас из привычных вещей и поставят в такие ситуации, которые потребуют креативного решения проблем (по методике Дороти Бранде) адаптированные. Эти упражнения она написала в 1936 году, поэтому некоторые из них мы адаптировали.

1. Проводите по часу в день в молчании, отвечая только на прямые вопросы своему окружению, при этом, не создавая впечатление, что вы больны или в плохом настроении. Будьте настолько обычны, насколько возможно.
2. Ежедневно в течение 30 минут старайтесь думать только о чем-то одном. Начинайте с 5 минут.
3. Напишите сами себе электронное письмо без употребления личного местоимения я, мой, мое, меня.
4. В течение 15 минут в день говорите, стараясь не употреблять местоимение я, мой, мое, меня.
5. Напишите письмо в спокойном или «успешном» тоне. Без лживых утверждений. Ищите те достижения, о которых вы честно и спокойно можете рассказать в этот день.
6. Остановитесь на пороге какой-нибудь переполненной людьми комнаты, и попробуйте определить ее размер.
7. Заведите новое знакомство, и попробуйте говорить только о собеседнике, но так чтобы он этого не осознал. Возвращайте любые взаимные вопросы таким способом, чтобы ваш собеседник не почувствовал, что ему не отвечают.
8. Говорите исключительно о себе и своих интересах, но без жалоб, хвастовства и не утомляя вашего собеседника.
9. Замените обороты «Я думаю», «В действительности» на другие фразы.
10. Распланируйте 2 часа в день и следуйте вашему плану.
11. Дайте себе 12 заданий наугад, например, проехать 5 км. от дома на необычном транспорте, 12 часов не есть, пообедать в самом необычном кафе, ничего не говорить весь день, за исключением ответов на вопросы, работать всю ночь.
12. Время от времени устанавливайте день, в который вы будете отвечать «да» на все разумные просьбы.

Упражнения на развитие творческого мышления на основе заданий и упражнений Гилфорда и Торренса

Для развития творческих навыков и интуитивного мышления можно рекомендовать следующие задания и упражнения, построенные на основе работ американских психологов Гилфорда и Торренса.

«Развитие ассоциативной беглости».

Написать синонимы какого-нибудь слова. Например, синонимами слова «жесткий» будут — бессердечный, негибкий, суровый, холодный, твердый, крепкий, строгий, безжалостный, резкий.

«Развитие беглости выражения».

Сравнить одни объекты с другими. При этом, чем более они отдалены друг от друга, тем лучше. Например, мода подобна: весне: она ветрена и непостоянна; телеграфному столбу: таким образом, одни люди сообщают другим сведения о своей привлекательности; тяжелому танку: возьмет любое неприступное сердце или раздавит любой кошелек.

«Развитие оригинальности».

Придумать заглавие к короткому рассказу. Можно брать произведения, изучаемые по программе, или отдельные фрагменты из литературных повестей и романов. Учитывают только оригинальные названия, то есть такие, в которых имеется сдвиг, перенос понятий, которые приводят к необычным и новым идеям.

«Развитие невербального интеллекта».

Придумать простые символы к предметам или действиям, то есть символически выразить содержание темы: «Гнев», «Гордость», «Свобода», «Любовь», например, «Человек гуляет», «Самолет взлетает». Буквальное представление темы не принимается во внимание, например изображение гуляющего человека.

«Развитие семантического видения».

Придумать для символа (образа) род деятельности человека (профессию или работу), раскрывающий суть символа (образа). Например, светящаяся электрическая лампочка может символизировать профессию инженера-электрика. Другие варианты заданий раскрытая книга, свеча, крест, камень.

«Неполные фигуры».

Даются фигуры из прямых или волнообразных линий. Предлагается их дополнить таким образом, чтобы получились различные предметы или рисунки, желательно необычные. После этого надо дать своему рисунку название.

«Воображаемые небылицы».

Задание - сочинить рассказ о поведении животного или человека с какими-либо особенностями. Например, о собаке, которая не лает; о человеке, который всегда плачет; о льве, который всегда смеется; об обезьяне, которая летает.

Варианты авторских творческих заданий, построенных на моделях Гилфорда и Торренса

«Пословицы». Одна команда сообщает одному из участников другой команды какую-либо пословицу. Этот участник изображает пословицу на доске с помощью

рисунка, где каждое слово - отдельный символ. Его команда должна отгадать пословицу за 5 минут, задавая стоящему у доски вопросы, на которые он отвечает только словами «да» или «нет».

«Ассоциации». Один из участников первой команды выходит из комнаты. В это время вторая команда загадывает простое слово. Затем игрок возвращается. Участники первой команды предлагают ему свои ассоциации с загаданным словом. Задача этого игрока — угадать за один круг заданное слово. Затем аналогичное задание предлагается второй команде.

Басни». Зачитывается не до конца малоизвестная басня в прозе. Командам дается по 10 минут для того, чтобы придумать три окончания басни — назидательную, юмористическую и печальную.

«Перевоплощения в вещь». Один из участников теста получает указание от ведущего перевоплотиться в определенную вещь. Он должен вообразить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, ощутить ее характер. От лица этой вещи он начинает рассказ о том, как она живет, что чувствует.

«Перевоплощения в животное». Ведущий задает вопрос, с каким животным участники теста могут сравнить себя и свою жизнь. Например, один из ответов — «Я как лошадь, все время пашу, чтобы другим было хорошо».

«Анекдоты». Зачитывается первая часть анекдота. Надо придумать его окончание и затем сравнить его с оригиналом.

«Последствия». Задание - описать последствия. Допустим, такие - что будет, если: будет постоянно идти дождь; люди перестанут умирать; люди смогут жить под водой; человек станет невидимым; обезьяны тоже станут разумными существами; Земля вдруг остановится.

«Кружки и овалы». Это невербальный тест на выявления образной гибкости, беглости и оригинальности. Участникам предлагаются листы бумаги с 20 кругами и 20 овалами. Надо их дополнить, дорисовав различные предметы или образы, вызванные ассоциациями с этими кругами.

«Расшифровка аббревиатур». Задание - расшифровать сокращенные названия министерств, вузов или же придумать предложения на четыре или пять произвольных букв. Например, МГУ - Молодежь губит учеба, или - Москва гудит ульем.

«Эмоции и краски». Предлагается выразить различные эмоции - любовь, гнев, радость, сарказм, шутку и т. д. в рисунках в манере абстрактной живописи.

«Составление предложений». Берутся наугад три слова, мало связанные по смыслу, например: озеро, карандаш и медведь. Надо составить как можно больше предложений, которые обязательно включали бы в себя эти три слова. Ответы могут быть банальными (Медведь упустил в озеро карандаш), сложными, с выходом за пределы ситуации, обозначенной тремя словами и введением новых объектов (Мальчик взял карандаш и нарисовал медведя, который ловил в озере

рыбу) и творческими, включающими эти предметы в нестандартные связи (Мальчик, тонкий, как карандаш, стоял возле озера, которое ревело, как медведь).

При подведении итогов этой и описываемых ниже игр важно найти «золотую середину» между количеством и качеством: с одной стороны, необходимо стимулировать большее число разнообразных ответов, с другой стороны, особого поощрения заслуживают оригинальные, творческие. Эта игра развивает способность быстро устанавливать разнообразные, иногда совсем новые связи и отношения между привычными предметами, творчески создавать новые целостные комбинации из отдельных разрозненных элементов.

«Поиск общего». Берутся наугад два мало связанных слова, например: кастрюля и лодка. Следует выписать в столбик как можно больше общих признаков этих предметов. Ответы могут быть стандартными (изделия человеческих рук, имеют глубину), и небесполезно попытаться найти побольше таких признаков. Но особенно ценятся необычные, неожиданные ответы, позволяющие увидеть эти предметы в совершенно новом свете (найти примеры предоставим вам самостоятельно); их не так уж и мало. Побеждает тот, у кого список общих признаков длиннее. За оригинальность можно начислять дополнительные баллы.

Среди названных признаков могут быть как существенные, так и несущественные. Попробуйте определить и обосновать, к какой группе и почему относится каждый из названных вами признаков. При этом не следует опасаться, что ваше мышление начнет в дальнейшем «соскальзывать» на несущественные. Напротив, пощупав «своими руками», что же они собой представляют конкретно, вы всегда сможете их вовремя распознать и предостеречь движение своей мысли в этом направлении. Хотя в других условиях, например, в техническом творчестве, ориентация именно на скрытые, несущественные признаки может оказаться весьма полезной.

Игра учит в разрозненных друг с другом предметах и событиях находить множество общих моментов, «состыковок», выделять такие связи, которые обычно не лежат на поверхности.

«Исключение лишнего слова». Берутся любые три слова, например: собака, помидор, солнце. Надо оставить только те слова, которые обозначают в чем-то сходные предметы, а одно слово, «лишнее», не обладающее этим общим для них признаком, следует исключить. Следует найти как можно больше вариантов исключения лишнего слова, а главное - больше признаков, объединяющих каждую остающуюся пару слов и не присущих исключенному лишнему. Не пренебрегая вариантами, которые сразу же напрашиваются, (исключить собаку, а помидор и солнце оставить, потому что они круглые), желательно поискать нестандартные и в то же время очень меткие решения. Побеждает тот, у кого ответов больше.

Игра развивает способность не только устанавливать неожиданные соотношения между разрозненными объектами, но и легко переходить от одних связей к другим, не «заикливаться» на них. Игра учит и одновременно удерживать в «поле мышления» сразу несколько предметов, сравнивая их между собой. Возможны совершенно разные способы объединения и расчленения некоторой группы предметов и поэтому не стоит ограничиваться одним-единственным пришедшим в голову «правильным» решением, надо искать целое их множество.

«Поиск аналогов». Называется какой-либо предмет или явление, например - вертолет. Необходимо выписать как можно больше его аналогов, то есть других предметов, сходных с ним по различным существенным признакам. Следует также систематизировать эти аналоги по группам в зависимости от того, с учетом какого свойства заданного предмета они подбирались. Например, в данном случае могут быть названы птица, бабочка (летают и садятся); автобус, поезд (транспортные средства); штопор (важные детали вращаются) и др. Побеждает тот, кто назвал наибольшее число групп аналогов.

Игра учит выделять в предмете самые разнообразные свойства и оперировать в отдельности с каждым из них, формирует способность классифицировать явления по их признакам.

«Поиск противоположенных предметов». Называется какой-нибудь предмет или явление, например - дом. Надо назвать как можно больше других предметов, в чем-то противоположных данному. При этом следует ориентироваться на различные признаки предмета и систематизировать его противоположности (антиподы) по группам. Например, в нашем случае могут быть названы: сарай (противоположность по размеру и степени комфорта), поле (открытое или закрытое пространство), вокзал (свое или чужое помещение) и т.д. Побеждает тот, кто указал наибольшее число групп противоположных предметов, четко аргументировав свои ответы.

Игра формирует способность «вычерпывать» из предмета различные его свойства и использовать их для поиска других предметов, учит сравнивать предметы между собой, четко выделяя, что же конкретно в них общее, а что различное.

«Поиск соединительных звеньев». Задаются два предмета, например: лопата и автомобиль. Надо назвать предметы, являющиеся как бы «переходным мостиком» от первого ко второму. Они должны иметь четкую логическую связь с обоими заданными предметами. Например, в нашем случае это могут быть «экскаватор» (с лопатой сходен по функции и транспортное средство, как автомобиль), «рабочий» (он копает лопатой и одновременно владелец автомобиля) и др.

Допускается использование и двух-трех соединительных звеньев (лопата - тачка - прицеп - автомобиль). Особое внимание обращается на четкое обоснование и раскрытия содержания каждой связи между соседними элементами цепочки. Побеждает тот, кто найдет наибольшее число разнообразных и четко аргументированных вариантов решения.

Игра формирует возможность легко и быстро устанавливать связи («наводить мосты») между явлениями, кажущимися на первый взгляд далекими друг от друга, а также находить предметы, имеющие общие признаки одновременно с несколькими другими предметами.

«Способы применения предмета». Называется какой-либо хорошо известный предмет, например – книга. Надо перечислить как можно больше способов его применения: книгу можно использовать как подставку для кинопроектора, можно ею прикрыть от посторонних глаз лежащее на столе письмо и т.д. (конечно,

запрещаются безнравственные, варварские способы применения). Побеждает тот, кто укажет больше число различных функций предмета.

Игра развивает способность концентрировать мышление на одном предмете, умение вводить его в различные ситуации и взаимосвязи, открывать в необычном неожиданные возможности.

«Выделение признаков понятия». Называется хорошо знакомое всем понятие, например - спорт. Надо выписать его существенные признаки. Например, наличие оркестра, трибуны, штанги и т.д. - явно несущественные, потому что есть масса ситуаций, бесспорно относящихся к спорту, в которых признаки отсутствуют. А что же существенно? Наверняка в спорте нужен спортсмен, необходима тренировка (продолжите перечень самостоятельно). Побеждает тот, кто назовет все важные признаки при условии, что среди них не окажется ни одного несущественного. Ответы проверяются и обсуждаются всеми играющими.

Игра развивает способность «смотреть в корень», схватывать только суть явления, отвлекаясь от частных признаков. Это способность исключительно важна для постижения нового: ведь понимание - это «продирание» мысли сквозь несущественные признаки к существенным.

«Формулировка определений». Называется знакомый всем предмет или явление, например - дырка. Надо дать ему наиболее точное, «научное» определение, которое обязательно включало бы в себя все существенные признаки этого явления и касалось бы несущественных. Побеждает тот, чье определение однозначно характеризует данный предмет, то есть любая его разновидность обязательно охватывается этим определением, ни какой другой предмет под него не попадает.

Игра учит четкости и стройности мышления, умению фиксировать существенные признаки, отвлекаясь от несущественных, а также развивать способность одним «мысленным взором» охватить самые разные проявления одного и того же предмета, порой непохожие друг на друга. Особенно полезна эта игра для тех учащихся, которые испытывают трудности при формулировании, понимании или запоминании определений.

Игра обязательно требует нескольких участников - нужно проверить определения, одобрить или опровергнуть их контрпримерами. Возможно также и коллективное творчество: когда на основе разных определений совместно вырабатывается лучшее.

«Выражение мысли другими словами». Берется несложная фраза, например: Нынешнее лето будет очень теплым. Надо предложить несколько вариантов передачи той же мысли другими словами. При этом ни одно из слов исходного предложения не должно употребляться (представьте себе, что эти слова вдруг исчезли из языка, но мысль все равно надо как-то выразить). Важно следить, чтобы не искажался смысл высказывания, чтобы хранилась его суть. Побеждает тот, у кого больше трех вариантов.

Игра направлена на развитие способности легко оперировать словами, точно выражая свои мысли и передавая чужие. Известно, что критерий понимания -

свобода формы его выражения: то, что мы хорошо понимаем, мы легко можем выразить своими словами, используя для этого разные варианты (а если нет ясности, то цепляемся за словесную формулировку и боимся от нее отойти). Но такая связь имеет и обратное проявление: понимание нередко достигается в тот момент, когда мы можем выразить непонятную фразу другими словами, «перевести на свой язык» (чтобы убедиться в этом, проследите, как к вам приходит понимание какого-либо сложного, малопонятного отрывка текста). Именно такой навык нужно получить в игре.

«Цепочки». Берутся наугад два несвязанных между собой события, например: Белка, сидя на дереве, упустила орех, и Директора школы лишили премии. Надо установить между ними связь, то есть проследить ряд естественных переходов от первого события ко второму, а затем и наоборот. Желательно предложить несколько вариантов ответов. В качестве примера далеко не самый оригинальный переход: Упавший орех ударил гулявшую по лесу собаку, она с испугу побежала и укусила за ногу шедшего по дорожке мальчика, мальчик был спортсменом, из-за укуса не мог участвовать в спортивных соревнованиях, в результате его школа не заняла призового места.

Побеждает тот, кто предложит большее количество цепочек, можно договориться о дополнительных баллах за оригинальность.

«Внутренний мультфильм». Ведущий рассказывает начало какой-то истории, например: «Лето. Утро. Мы на даче. Мы вышли из дома и пошли к реке. Ярко светит солнце, дует приятный легкий ветерок...». Далее участник должен придумать продолжение истории. Он представляет себе то, что происходит дальше, и рассказывает. Затем участник останавливается и дальше продолжение придумывает ведущий и т.д.

«Нарисуй настроение». А эту игру можно использовать, если у ребенка грустное настроение или, наоборот, очень веселое, а также – какое-нибудь другое, главное, чтобы у него было какое-то настроение. Ребенка просят нарисовать свое настроение, изобразить его на бумаге любым способом. Лучше всего для этого подходит рисование акварельными красками.

«На что это похоже?». Надо поглядеть на что-то и сказать, что напоминают увиденные образы, на что они похожи. Например, облака на небе, ветви дерева, тени на земле, морозные узоры на стекле, капля воска от свечи и др.

«Старая сказка на новый лад». Берется какая-то известная сказка, например, «Колобок», «Теремок» или «Красная шапочка», и изменяется. Сначала можно изменить сюжет, оставив прежних героев, потом, наоборот, нужно сохранить сюжет, но придумать других действующих лиц. Самое интересное - оставить героев, но изменить их характер, например, лягушка станет злой врединой, волк – симпатичным милягой, а Красная шапочка - плохо воспитанной девочкой, которая в конце концов съест несчастного волка.

Литература

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 2000.
2. Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб., 2001.
3. Кинг Л. Тесты на креативность. СПб., 2005.
4. Кипнис М. Тренинг креативности. М., 2004.
5. Клег Б., Бич П. Интенсивный курс по развитию творческого мышления. М., 2004.
6. Морозов А. В., Чернилевский Д. В. Креативная педагогика и психология. М., 2004.
7. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие. М., 2001.
8. Цзен Н. В. Креативный тренинг: игры и упражнения. М., 2008.

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/421404-metodicheskoe-posobie-razvitie-kreativnogo-my>