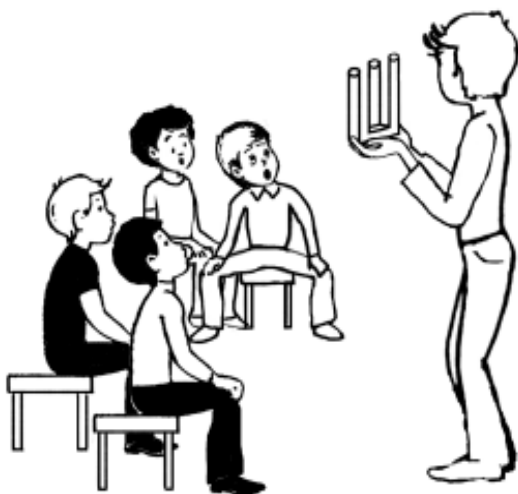


Федеральная целевая программа  
«Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками  
и их незаконному обороту на 2005-2009 годы»

*Грецов А. Г.*

## **ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ**



Санкт-Петербург  
2006

Грецов А. Г. Лучшие упражнения для развития креативности. / Учебно-методическое пособие. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., — 44 с.

Редактор - С. В. Кораблев

В учебно-методическом пособии представлены упражнения, направленные на развитие креативности. Их задача — научить человека продуктивно действовать в ситуациях новизны и неопределенности, которые являются неприменным атрибутом спортивной деятельности, опираясь на свой творческий потенциал; ориентироваться в быстро меняющихся обстоятельствах, принимать адекватные решения при неполноте исходных сведений для этого.

Для спортсменов, тренеров-преподавателей, руководителей спортивных учреждений, спортивных врачей, использующих средства физической культуры и спорта в работе по профилактике наркомании и формированию базовых потребностей детей, подростков и молодежи.

Предлагаемые упражнения направлены на развитие креативности. Их задача — научить человека продуктивно действовать в ситуациях новизны и неопределенности, опираясь на свой творческий потенциал; ориентироваться в быстро меняющихся обстоятельствах, принимать адекватные решения при неполноте исходных сведений для этого. Такие качества далеко не обязательно связаны с видами деятельности, традиционно относимыми к творческой (рисование, игра на сцене и т. п.), а востребованы во всех ситуациях, где присутствует неопределенность, нет заранее известных способов действия, требуется изобрести что-то новое.

Креативность — это не единичная способность, а комплексное свойство человеческой психики, включающее в себя несколько компонентов, важнейшие из которых таковы:

**1. Качества интеллекта.** Это, в частности, такие качества, как беглость мышления (способность к порождению большого числа идей, ассоциаций), гибкость (разнообразие порождаемых идей) и оригинальность (способность к нахождению неочевидных, редких, но вместе с тем адекватных идей). При творческом мышлении человек сконцентрирован не на критике и отказе от неприемлемых вариантов решения проблем, а на максимальном расширении видения проблемного поля, поиске неочевидных вариантов решений. При этом активно задействуется воображение, ассоциативное мышление, способность к рекомбинации (представлению известного в новых, необычных сочетаниях).

**2. Качества личности.** Важнейшее из этих качеств — это открытость к новому жизненному опыту. Такой человек готов принимать все то новое, что появляется вокруг, способен к изменению сложившихся представлений, комфортно чувствует себя в ситуациях неопределенности и не испытывает при этом тревоги, смел, любознателен, игрив. Зачастую такие люди внешне напоминают «больших детей». С креативностью слабо совместима излишняя «серьезность», отсутствие спонтанности, желание организовать свою жизнь по раз и навсегда заведенным правилам. Конечно, вышесказанное не отрицает важность организованности жизни, наличия правил и принципов, однако креативный человек при изменении обстоятельств готов к их пересмотру, а не

обладающий этим качеством – продолжает жить «по старинке», упорно не замечая происходящих изменений.

**3. Ценностные ориентации.** Такой человек высоко ставит ценности развития, познания, свободы. Он готов активно преобразовывать самого себя и те жизненные обстоятельства, которые его окружают, а не просто пассивно приспосабливаться к ним. Окружающий мир интересен ему сам по себе, а не только как средство удовлетворения каких-то личных потребностей. Креативный человек сознательно выбирает активную, преобразовательскую жизненную позицию.

Отметим, что перечисленные качества в той или иной степени присущи всем людям, они не являются какой-то уникальной психологической особенностью, «печатью гения». Конечно, степень выраженности этих качеств у разных людей существенно отличается, однако их вполне можно и нужно развивать. Причин несколько:

- Во-первых, во многих видах деятельности они служат важнейшими предпосылками ее результативности. Помимо видов деятельности, которые являются творческими в узком смысле этого слова (рисование, сочинение музыки или стихов, игра на сцене и т. п.), к ним можно с полным основанием отнести и спорт, особенно его командные виды. Ведь спортсмен практически постоянно сталкивается с ситуациями неопределенности, вынужден быстро принимать решения при недостатке времени и информации, адекватно реагировать на неожиданные действия соперников и партнеров по команде.

- Во-вторых, в подростковом и юношеском возрасте перед человеком стоит глобальная задача «режиссуры собственной жизни», жизненного и профессионального самоопределения. А эта задача является креативной по своей сути. Человек вынужден принимать решения, в частности связанные с выбором профессии, в ситуации заведомой неполноты исходных данных, отсутствия алгоритмов, гарантированно ведущих к успеху. Попытки решить эту жизненную проблему по аналогии со школьными задачками, где есть нужные формулы и правильный ответ в конце учебника, почти гарантированно ведут к разочарованию.

- В-третьих, развитие креативности, создающее предпосылку

для реализации творческого потенциала в социально приемлемой форме – эффективный путь профилактики асоциального поведения и, в частности, склонности к злоупотреблению психоактивными веществами. Распространенные мотивы их употребления – жалобы на «нереализованность», невозможность уйти другими путями от «серости» жизни или конструктивно решить проблемы, в которых нет заранее известных способов действия, гарантированно ведущих к успеху (затруднения в личной жизни, необходимость принять решение о будущей профессии и т. п.). В результате молодой человек начинает использовать алкоголь или наркотики как простейший способ «раскрасить» свою жизнь и/или уйти от беспокоящих проблем. Конечно, развитая креативность еще не выступает полной гарантией от такого развития событий, однако она, в сочетании с умением пользоваться ею для решения жизненных проблем, снижает вероятность этих форм поведения.

Предлагаемые упражнения, направленные на развитие креативности, предназначены для работы с группами подросткового и юношеского возраста. Большинство из них носит игровой характер и не решает реальных жизненных проблем, однако креативность неспецифична: она не связана напрямую с конкретными ситуациями, и ее тренировка в играх приводит к тому, что возрастают соответствующие возможности и в других видах деятельности.

Упражнения могут применяться как в качестве небольших игровых «вставок» в различные учебные и тренировочные занятия, а также в воспитательные мероприятия, так и проводиться отдельным блоком, в качестве самостоятельной программы социально-психологического тренинга. Оптимальный размер группы 8 – 16 человек, однако, возможна работа и с группами от 5 до 25 и более участников. Упражнения найдут применение в деятельности широкого круга специалистов, работающих с молодежью: учителей, воспитателей, тренеров, школьных и спортивных психологов, кураторов студенческих групп, руководителей подростковых клубов.

# ПЕРЕКИНЬ МЯЧ

## **Описание упражнения**

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

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

## **Смысл упражнения**

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

## **Обсуждение**

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

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА

## **Описание упражнения**

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

При количестве участников менее 13 – 14 человек упражнение выполняется сразу всей группой, при большем их количестве целесообразно разделить участников на 2 – 3 подгруппы и организовать между ними соревнование на скорость (оптимальный размер команды 8 – 10 человек; по возможности, юноши и девушки должны быть равномерно распределены между командами).

## **Смысл упражнения**

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

## **Обсуждение**

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

## ПО КЛЕТОЧКАМ

### **Описание упражнения**

На полу рисуется поле 5x5 клеток, в центр ставится доброволец, который может перемещаться за каждый ход на одну клетку в любом направлении (вправо-влево, вперед-назад, по диагонали). Другие участники поля не видят. Ведущий просит их поочередно называть по одному ходу. Доброволец, стоящий на поле, двигается в соответствии с их командами.

Задача участников – делать ходы так, чтобы он не вышел за пределы игрового поля. При этом запрещено зеркально повторять ход предыдущего участника (например, если сделан ход «вперед», то следующий участник не имеет права говорить «назад», он должен выбрать любой другой ход).

Ведущий наблюдает за игрой со стороны и, если водящий вышел за пределы поля, дает команду остановиться.

Тот, благодаря чьей команде водящий вышел за пределы игрового поля, выбывает из игры.

Игра начинается с начала.

Общая продолжительность игры 2 – 3 минуты.

### **Смысл упражнения**

Концентрация внимания участников, обучение представлять объекты, скрытые от непосредственного восприятия.

### **Обсуждение**

Как кто выполнял задание – зрительно представлял движения добровольца по игровому полю, логически просчитывал его ходы, действовал просто случайным образом, или еще как-то?

Какой способ оказался эффективнее?

Как это упражнение связано с развитием креативности?



# ЧТО, ОТКУДА, КАК

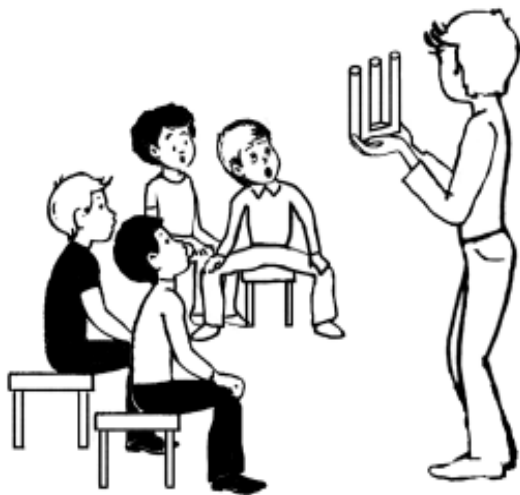
## Описание упражнения

Участникам, сидящим в кругу, демонстрируется какой-либо необычный предмет, назначение которого не вполне понятно (можно использовать даже не сам предмет, а его фотографию). Каждый из участников по порядку должен быстро ответить на три вопроса:

1. Что это?
2. Откуда это взялось?
3. Как это можно использовать?

При этом повторяться не разрешается, каждый участник должен придумывать новые ответы на каждый из этих вопросов.

Самый простой способ добыть реквизит для этого упражнения – брать не предметы целиком (их назначение, как правило, более или менее ясно), а обломки чего-либо – такие, чтобы по ним сложно было понять, откуда они взялись.



## Смысл упражнения

Легкая «интеллектуальная разминка», активизирующая беглость мышления участников, стимулирующая их к выдвижению необычных идей и ассоциаций.

## Обсуждение

Какие ответы на вопросы запомнились участникам, представляются самыми интересными и оригинальными?

# ОРИГИНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

## **Описание упражнения**

Данное упражнение подразумевает придумывание как можно большего количества разнообразных принципиально осуществимых способов оригинального использования обычных предметов, например, таких:

- Бумажных листов или старых газет.
- Спортивных обручей, гантелей и т. п.
- Кирпичей.
- Автомобильных покрышек.
- Бутылочных пробок.
- Порванных колготок.
- Перегоревших лампочек.
- Пластиковых бутылок.
- Алюминиевых банок из-под напитков.

Работа выполняется в командах по 4 — 5 человек, время — 10 минут.

Наиболее наглядно упражнение проходит, когда есть возможность дать участникам те предметы, о которых идет речь, и попросить не только назвать, но и показать предлагаемые способы их использования. Представление работ происходит по такой схеме: одна из подгрупп называет или демонстрирует один способ использования предмета. Называние оценивается в 1 балл, демонстрация — в 2 (если предмет не предоставлен участникам и, как следствие, демонстрация невозможна, то любая принципиально реализуемая идея оценивается в 1 балл). Следующая подгруппа представляет другой способ, и так продолжается до тех пор, пока идеи не исчерпаются. Выигрывает подгруппа, набравшая в итоге больше баллов.

## **Смысл упражнения**

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

ативных задач (генераторы идей — исполнители, лидеры — ведомые).

### **Обсуждение**

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

Когда выше упомянутая часть обсуждения завершена, целесообразно рассказать о принятых в психологии критериях оценки эффективности выполнения подобных творческих заданий:

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

одной категории (оригами). А вот если предложено применить бумагу в качестве скатерти или подстилки на сиденье — это другая категория (используются покровные свойства бумаги).

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



# ГУЛЛИВЕР

## **Описание упражнения**

Представьте себя на месте Гулливера, который попадает в страну лилипутов (там его рост примерно с трехэтажный дом) и в страну великанов (там его рост примерно с карандаш).

Выдвинете как можно больше идей о том, какие предметы Вы смогли бы использовать в каждой из этих стран в качестве инвентаря для различных видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, фехтования, игры в городки, тяжелой атлетики, лыжного спорта и т. п.)?

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

## **Смысл упражнения**

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

## **Обсуждение**

Где было проще представить себя в роли Гулливера – в стране лилипутов или великанов? С чем это связано?

Какие из выдвинутых идей об использовании предметов представляются наиболее интересными? Что за неожиданные свойства привычных предметов в них использованы?

# СПОСОБЫ ДЕЙСТВИЯ

## **Описание упражнения**

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

- Красиво и оригинально упаковать подарок, имея только газетную бумагу и скотч.
- Открыть консервную банку, не имея консервного ножа (более сложный вариант: пользуясь только теми предметами, которые имеются в аудитории).
- Перевезти пассажирку на велосипеде, не оборудованном специальными приспособлениями для этого.
- Налить бензин из бочки с узкой горловиной, не наклоняя ее и не проделывая в ней отверстие.
- Достать с лестницы до лампочки, до которой не дотянуться 20 см.
- Заделать дырку в лодке с использованием подручных средств (размер дырки 2х2 см, специальных склеивающих материалов под рукой нет).

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

## **Смысл упражнения**

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

## **Обсуждение**

Сначала представители каждой из подгрупп кратко рассказывают о том, какие способы действий они предлагают, а потом обсуждают 2 вопроса:

1. Что облегчало появление этих идей, а что затрудняло?
2. Вспомнить подобные ситуации из жизни, решить которые помогала смекалка, или... все-таки знания?

# ВАТРУШКА

## **Описание упражнения**

Наверное, вы видели санки — ватрушку. Это надувная камера от колеса грузовой машины, на которую надет прочный чехол и приделаны ручки. Человек садится на эту камеру, хватается за ручки и съезжает со снежных гор.

Представьте себе, что вы залезли с такой ватрушкой на горку, намереваясь съехать оттуда, но вдруг, уже, будучи наверху, увидели, что горка слишком крутая и покрытая кочками. Ехать с нее страшновато, можно упасть и больно ушибиться.

Как вы думаете, какое решение вы примете — все-таки поехать, несмотря на боязнь, или отказаться?

Дальнейшие инструкции различаются:

1. Для тех, кто откажется:

«Что ж, вы благоразумны. А теперь придумайте, пожалуйста, как можно больше способов скатить эту ватрушку дружку, оставшемуся внизу, так, чтобы она не опрокинулась и не улетела со склона в сторону».

2. Для тех, кто поедет:

«Молодцы, вы смелые люди! Тем не менее, горка действительно крутая и опасная, а шею свернуть никому не хочется. Придумайте, как можно больше способов съехать с горки на этой ватрушке таким образом, чтобы у вас была возможность притормаживать, контролируя скорость».

## **Смысл упражнения**

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

## **Обсуждение**

Сначала участников просят поделиться тем, какие именно способы скатывания они придумали, а также соображениями насчет того, что их побудило принять решение, будут они съезжать или нет. «Чем именно вы руководствовались, приняв такое

решение? Рассуждаете ли вы сходным образом и в реальных жизненных ситуациях, потенциально связанных с риском? И к каким последствиям это обычно приводит?»

Потом идеи обсуждаются с точки зрения того, как в них проявились качества творческого мышления участников.

### **Пример**

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

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

# ЗЕМЛЯ КРУГЛАЯ

## **Описание упражнения**

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

Упражнение выполняется в подгруппах по 3 – 5 человек, время работы 6 – 8 минут.

## **Смысл упражнения**

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

## **Обсуждение**

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



# СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ

## **Описание упражнения**

Участникам, объединенным в подгруппы по 3 — 4 человека, предлагается составить 2 списка:

1. То, что возможно сделать со спортивным костюмом.
2. То, чего со спортивным костюмом сделать невозможно.

На эту работу отводится 5 — 7 минут, потом списки озвучиваются. После этого предлагается придумать способы, посредством которых можно превратить пункты из списка 2 («невозможно») в пункты из списка 1 («возможно»). На эту работу отводится еще 6 — 8 минут.

## **Смысл упражнения**

Стимулирование участников к генерированию идей, на первый взгляд выходящих за пределы здравого смысла.

Демонстрация относительности понятий «возможно» и «невозможно», их зависимости от ряда условий и допущений.

## **Обсуждение**

Представители от каждой из подгрупп рассказывают, какие «невозможные» утверждения они сумели превратить в возможные и каким именно образом. Если какие-то утверждения так и остались в списке невозможных, то с чем это связано, какие ограничения не удалось преодолеть?

Потом участникам предлагается привести примеры ситуаций из жизненного опыта, в которых на первый взгляд невозможное оказалось вполне возможным, и предположить, с отказом от каких условностей, допущений, традиций это было связано.

## ГЛАЗА, РТЫ, РУКИ

### **Описание упражнения**

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

Участники делятся на тройки. Каждой тройке понадобится небольшое сооружение из «конструктора», включающее порядка 10 – 15 деталей (домик, машинка и т. п.), и еще один комплект таких же деталей для того, чтобы его скопировать. Сооружения для копирования могут создаваться участниками из других троек или ведущим; той тройке, которой предстоит его копировать, оно не показывается. В каждой из троек между участниками распределяются следующие роли:

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

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

### **Смысл упражнения**

Упражнение развивает умения действовать в ситуациях неполноты доступной информации, а также средств для ее передачи, реконструировать позицию партнеров по общению на основе

этих неполных данных. Кроме того, происходит развитие навыков вербального и невербального общения.

### **Обсуждение**

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

## **СПОРТИВНЫЕ БУКВЫ**

### **Описание упражнения**

Участникам предлагается выбрать какую-нибудь часто встречающуюся в русском языке букву (приблизительно из такого набора: Б, И, К, М, П, Р, С, Т) и изобразить ее в виде человечка. После этого они придумывают как можно больше начинающих на выбранную букву слов, обозначающих виды спорта, различные варианты физических упражнений и т. п., и рисуют человечка (по-прежнему в виде буквы) за каждым из этих занятий. Упражнение выполняется индивидуально, на листах формата А3, время работы 8 – 12 минут. Потом проводится выставка получившихся рисунков.

### **Смысл упражнения**

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

### **Обсуждение**

Что и чем именно представляется наиболее интересным в созданных рисунках?

# АРКА

## **Описание упражнения**

Участники объединяются в 2 — 3 команды, получают бумагу формата А4, и им дается задание: изготовить из одного листа арку такого размера, чтобы через нее смог пройти любой из участников. Арка должна состоять из непрерывной полосы бумаги, но пользоваться какими-либо скрепляющими принадлежностями нельзя, в распоряжении участников имеются только ножницы. Способ выполнения этого упражнения участникам не разъясняется. Если группа «продвинутая», легко справляющаяся с творческими заданиями, то упражнение имеет смысл усложнить: попросить участников не просто соорудить такую арку, а придумать и продемонстрировать как можно больше способов для этого (10 мин), и устроить соревнование между подгруппами: кто изобрел больше таких способов.

## **Смысл упражнения**

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

## **Обсуждение**

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

# ПОКОРИТЕЛИ ВОЗДУХА

## **Описание упражнения**

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

## **Смысл упражнения**

Помимо тренировки генерировать идеи и воплощать их, работая в команде, упражнение в большинстве случаев позволяет продемонстрировать важность использования аналогий при решении необычных проблем. Кроме того, оно показывает, что творческий процесс при использовании предварительных знаний (в данном случае – из физики) результативнее, чем придумывание идей с «чистого листа».

## **Обсуждение**

Выстраивается вокруг двух вопросов:

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

# МОСТ

## **Описание упражнения**

Участникам, объединенным в команды по 4 — 6 человек, выдается по 40 — 50 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) и дается задание: построить из этой бумаги как можно более длинный мост, перекинутый между двумя стульями или столами. Он должен быть целиком подвесным, без промежуточных опор. Запрещается пользоваться какими-либо скрепляющими материалами или дополнительными предметами, входящими непосредственно в конструкцию моста (хотя если кто-то додумается использовать дополнительные предметы в качестве противовесов, расположенных на опорах, то не следует запрещать это делать, хотя и не надо специально подталкивать участников к такому «техническому решению»). В распоряжении участников имеются ножницы. На работу отводится 10 — 12 минут, потом каждой из команд поочередно предоставляется слово для презентации своей постройки (1 — 2 мин на команду). Лучшая постройка определяется голосованием.

## **Смысл упражнения**

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

## **Обсуждение**

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

# СТОП-КАДР

## **Описание упражнения**

Участники свободно перемещаются по аудитории. По команде ведущего, подаваемой с помощью хлопка в ладоши, они останавливаются и демонстрируют с помощью мимики и пантомимики (позы, жестов, движений тела) то слово, которое называет ведущий. «Стоп-кадр» продолжается 8 – 10 секунд, после чего по повторному хлопку ведущего участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок и не будет названо очередное слово.

Желательно заснять «стоп-кадры» с помощью цифровой фото- или видеокамеры и продемонстрировать отснятые материалы участникам непосредственно после упражнения.

Можно использовать, например, такие наборы слов:

- Спорт, тренировка, молодость, победа, медаль, слава, карьера, успех.
- Встреча, общение, понимание, дружба, любовь, семья, счастье.

## **Смысл упражнения**

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

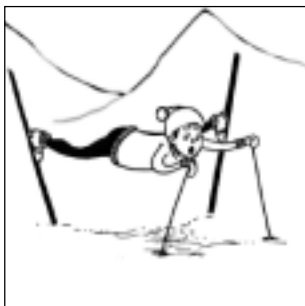
## **Обсуждение**

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

## ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

### Описание упражнения

Участникам дается изображение или краткое словесное описание какой-либо имеющей отношение к спорту ситуации, кото-



рая допускает много вариантов трактовки, могла возникнуть вследствие разнообразных причин и привести к различным последствиям (см. примеры рисунков). Участники, объединенные в подгруппы по 3 — 4 человека, получают задание предположить как можно больше:

1. Причин, которые могли привести к возникновению этой ситуации.
2. Следствий, которые могут возникнуть после нее.



Желательно, чтобы все подгруппы работали над одной и той же ситуацией. На выдвижение идей отводится 10 — 12 минут. Потом происходит представление выдвинутых идей: каждая из подгрупп поочередно озвучивает одну из своих идей, потом слово передается следующей подгруппе, которая озвучивает еще одну и т. п. Повторяться нельзя. Группа, которой больше нечего сказать, выбывает из игры, и слово передается следующей. Побеждает и награждается аплодисментами та подгруппа, которая останется в игре дольше всех. Сначала представляются причины, потом обсуждаются следствия ситуации.



### Смысл упражнения

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



## **Обсуждение**

Как распределились роли участников при выдвижении идей; кто занял активную позицию, а кто предпочел оставаться пассивным?

С чем это связано, и насколько характерны для участников такие же позиции в других жизненных ситуациях?

Насколько проявилась гибкость мышления при выдвижении идей, относятся ли они к качественно разным смысловым категориям, или выдвинутые причины и следствия – принципиально одного плана?

Каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

Какие умения развиваются в ней и где они востребованы?

## **НЕОБЫЧНЫЕ НАЗВАНИЯ**

### **Описание упражнения**

Упражнение предполагает придумывание как можно большего числа необычных, но понятных названий каких-либо несложных физических упражнений. Упражнение лучше проводить в подгруппах по 3 – 4 человека, хотя возможна и индивидуальная работа. Время на обсуждение необычных названий одного упражнения 4 – 6 мин, после этого участники озвучивают предложенные варианты.

### **Смысл упражнения**

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

### **Обсуждение**

Насколько велико оказалось разнообразие предложенных названий, какие особенности упражнений легли в их основу? В каких жизненных ситуациях полезно отказаться от наиболее привычных способов трактовки известных вещей, а озадачиться поиском альтернативных, необычных вариантов их восприятия?

# ТРАКТОВКИ

## **Описание упражнения**

Участникам предлагается небольшое описание какой-либо ситуации межличностного взаимодействия, конфликта или происшествия, допускающее возможность неоднозначной трактовки, после чего их просят описать эту ситуацию глазами различных персонажей, например таких:

1. Каждого из непосредственно задействованных в ней героев.
2. Случайного наблюдателя, оказавшегося поблизости.
3. Журналиста.

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

Примеры ситуаций для выполнения этого упражнения:

● Прыгун с шестом, преодолевая планку, отталкивает шест назад. Высота преодолена успешно, но шест падает прямо на зазевавшегося судью, ударив его со всего размаху в лоб. Судья на несколько секунд теряет дар речи от боли, а потом, придя в себя, принимает решение дисквалифицировать этого спортсмена и снять его с соревнований за «неспортивное поведение». Опишите ситуацию с позиции спортсмена, его тренера, судьи, спортивного корреспондента, зрителя на трибуне.

● Подросток, желая произвести впечатление на одноклассницу, закурил на перемене прямо в классе. Та, увидев это, дала ему подзатыльник. Он от неожиданности уронил непотушенную сигарету и не обратил внимания на это. В результате возник пожар, выгорело классное помещение. Опишите ситуацию с позиции ученика, его родителя, одноклассницы, учителя, пожарного инспектора, случайно оказавшегося в это время в классе другого ученика, директора школы.

## **Смысл упражнения**

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

Кроме того, при выполнении этого упражнения обычно проявляется чрезвычайно распространенная ошибка межличностного восприятия, состоящая в том, что при объяснении причин поведения другого человека мы переоцениваем значимость его личностных качеств, но недооцениваем влияние ситуации, в которой он оказался. Целесообразно обратить внимание участников на этот факт и напомнить, что реально, как показывают результаты психологических исследований, поведение человека предопределяется качествами его личности, в среднем, лишь на 30%, а на оставшиеся 70% — особенностями ситуации, в которой он находится.

### **Обсуждение**

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

## **ЖИВЫЕ ЦИФРЫ**

### **Описание упражнения**

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

### **Смысл упражнения**

Разминка, развитие выразительности, порождение идей о способах передачи информации при недостатке доступных для этого средств.

### **Обсуждение**

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

# НЕВЕРОЯТНАЯ СИТУАЦИЯ

## **Описание упражнения**

Участникам предлагается поразмыслить над какой-либо воображаемой ситуацией, наступление которой невероятно или крайне маловероятно. Их задача – представить, что такая ситуация все-таки произошла, и предложить как можно больше последствий для человечества, к которым она может привести. Упражнение выполняется в подгруппах по 3 – 5 человек, время работы дается из расчета 5 – 6 минут на одну ситуацию. Вот несколько примеров связанных со спортом невероятных ситуаций для этого упражнения:

- Олимпийские игры станут проводиться как в древней Греции: на них перестанут допускать женщин, а атлеты будут состязаться обнаженными.
- На всех соревнованиях откажутся от допинг-контроля.
- Высшие спортивные достижения станут не расти, а, наоборот, снижаться.
- Все люди решат стать профессиональными спортсменами.
- В России запретят футбол.
- Спорт вообще исчезнет из жизни людей.

Возможны различные варианты проведения этого упражнения. Например, нескольким подгруппам может быть предложена для обсуждения одна и та же ситуация. Тогда представление результатов организуется следующим образом: каждая из подгрупп поочередно получает слово для того, чтобы озвучить один из вариантов последствия, повторяться нельзя. Если оригинальные идеи у подгруппы исчерпались, она выбывает из игры; побеждает та команда, которая пробудет в игре дольше всего. Если же подгруппам предложены для обсуждения разные ситуации, то такое соревнование не проводится, вместо этого представители каждой из подгрупп озвучивают по 3 – 5 идей, которые показали наиболее оригинальными.

## **Смысл упражнения**

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

## **Обсуждение**

Какие из предложенных идей ярче всего запомнились, представляются самыми творческими? Чем именно интересны эти идеи? Что способствовало выполнению этого упражнения, а что препятствовало? В каких реальных жизненных ситуациях пригодится умение размышлять о «невероятных ситуациях»? Можете ли вы привести примеры из своего жизненного опыта, когда на первый взгляд невероятная ситуация становится реальной?

## **УГАДАЙ ЗНАМЕНИТОСТЬ**

### **Описание упражнения**

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

### **Смысл упражнения**

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

### **Обсуждение**

Какие вопросы оказались наиболее результативны для определения загаданных персонажей? Можно ли выявить какие-то общие стратегии угадывания этих персонажей?

# ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ

## **Описание упражнения**

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

Для работы можно предложить, например, такие ситуации:

- Боксер выходит на ринг.
- Девушка едет с горки на роликах.
- Фотокорреспондент передает в редакцию снимки с ревнований.

Конечно, можно предлагать и другие ситуации, однако следует избегать слишком простых вариантов, в которых противоположные ситуации очевидны (например, «Команда А выиграла матч» / «Команда Б его проиграла»), а выбирать такие, где противоположности не столь очевидны или, по крайней мере, их можно выделить на основе разных признаков.

## **Смысл упражнения**

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

## **Обсуждение**

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

# ПОКАЖИ ДВИЖЕНИЯМИ

## **Описание упражнения**

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

- Время суток (утро, день, вечер, ночь).
- Время года (зима, весна, лето, осень).
- Стихии (вода, земля, огонь, воздух).
- Эмоция (страх, гнев, интерес, обида).
- Возраст (ребенок, подросток, взрослый, пожилой человек).
- Профессия (водитель, врач, повар, учитель).
- Вид спорта (хоккей на траве, водное поло, прыжки на батуте, горный велосипед).

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

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

## **Смысл упражнения**

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

## **Обсуждение**

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

# ПОКАЗ ПРОФЕССИЙ

## Описание упражнения

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

Вот примеры списков профессий для этого упражнения:

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

Другой вариант — демонстрация не профессий, а различных видов спорта.

## Смысл упражнения

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

## Обсуждение

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



# ЛОГОТИП СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ

## **Описание упражнения**

Участникам, объединенным в подгруппы по 4 – 5 человек, предлагают придумать и изобразить логотип команды, выступающей в виде спорта, выбранном участниками.

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

## **Смысл упражнения**

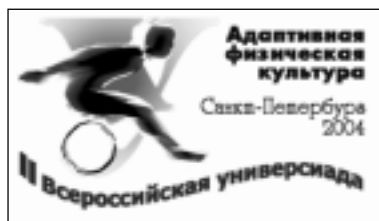
Демонстрация специфики работы на различных этапах творческого процесса, отработка навыков командного взаимодействия на каждом из этих этапов.

## **Обсуждение**

Удалось ли в ходе работы выдержать такую последовательность этапов творческого процесса? Если да, то, как это способствовало ее эффективности?

Какие условия важнее всего для продуктивного творчества на каждом из этапов? Если же нет, то, что препятствовало?

Любое ли командное творчество целесообразно подчинять правилам, или иногда полезнее пустить этот процесс «на самотек»?



## **(НЕ)СПОРТИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК**

### **Описание упражнения**

Участники берут по листу бумаги и получают следующую инструкцию:

«Положите, пожалуйста, ваш лист горизонтально, и разделите его вертикальной чертой пополам. А теперь на левой половине листа нарисуйте спортивного человека, а на правой – неспортивного: так, как вы их себе представляете. Художественные качества рисунка значения не имеют, главное – выразить с его помощью, чем, с вашей точки зрения, различаются спортивные и неспортивные люди».

На рисование дается 6 – 8 минут, потом рисунки раскладываются один под другим (таким образом, чтобы получился ряд изображений спортивного человека, а параллельно – ряд изображений неспортивного) и участники поочередно комментируют, какие именно качества этих персонажей отражены на их рисунках.

Ведущий фиксирует называемые качества и потом, резюмируя, еще раз проговаривает те из них, которые упоминались чаще всего.

### **Смысл упражнения**

Осознание участниками существующих в их сознании стереотипов о том, какие люди склонны, а какие не склонны к спорту, и как спорт меняет человека. Демонстрация того, что в общественном сознании спортивность обычно воспринимается в положительном ключе (красота, физическое здоровье и т. д.), а неспортивность – в отрицательном.

### **Обсуждение**

Что нового узнал каждый из участников по ходу выполнения этого упражнения?

Как, по их мнению, можно другими словами, без использования частицы «не», выразить смысл фразы «неспортивный человек»?

## МОЕ ОТРАЖЕНИЕ

### **Описание упражнения**

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

Время работы 30 — 40 мин, при раскрашивании контуров тела целесообразно использовать акварель или гуашь. По окончании рисования каждого участника просят придумать в произвольной форме презентацию своего «отражения на обоях» и продемонстрировать ее (2 — 3 мин на человека).

### **Смысл упражнения**

Развитие экспрессивности, осознание своих телесных «зажимов» — областей повышенного мышечного напряжения, связанных как с неумением расслабиться, так и с недостаточно выраженными эмоциями, неосуществленными желаниями и т. п. Кроме того, упражнение способствует принятию своего телесного облика.

### **Обсуждение**

Какие эмоции и чувства возникали по ходу выполнения этого упражнения?

Насколько удобна и естественна поза, отраженная на рисунке?

Какое эмоциональное состояние она отражает, что побуждает ее принимать?

Что за области тела оказались выделены более яркими цветами, с чем это связано?

Что нового удалось понять о себе и о других участниках при выполнении этого упражнения?

# ХОЧУ-МОГУ-НАДО

## **Описание упражнения**

Участники строят коллажи – изобразительные композиции, включающие вырезки из цветных газет и журналов, рисунки, фотографии, какие-либо небольшие предметы, оказавшиеся под рукой у участников.

Тема коллажа: «Мои желания, возможности и обязанности». Это отражает структуру личности по Э. Берну: «Ребенок (желания) – Взрослый (возможности) – Родитель (долженствование)».

Обычно ведущий сначала рисует эту схему личности и кратко комментирует ее, а потом предлагает участникам выполнить коллажи, либо придерживаясь традиционной схемы (три круга один под другим: в нижнем желания, в среднем возможности, в верхнем обязательства), либо придумав свой вариант. Более простая модификация упражнения, уместная при работе с младшими подростками – остановиться на одной из этих составляющих, например, выполнить коллаж на тему «моя мечта».

Время работы 25 – 30 мин., потом проводится презентация – экскурсия, на которой авторы поочередно выступают в роли экскурсоводов, представляя свои коллажи.

## **Смысл упражнения**

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

## **Обсуждение**

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

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

## НЕОБЫЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

### **Описание упражнения**

Каждому из участников предлагают вспомнить какое-нибудь свое необычное, оригинальное действие, странный и не вполне объяснимый с позиции здравого смысла поступок, совершенный на протяжении последних одного-двух месяцев (на размышления дается 1 – 2 мин). Потом участников просят кратко рассказать о нем, а также прокомментировать:

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

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

### **Смысл упражнения**

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

### **Обсуждение**

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

## ПРИМЕНЕНИЕ УМЕНИЙ

### **Описание упражнения**

Каждый из участников называет какое-нибудь спортивное умение, которым он владеет (например, кататься на сноуборде или на роликах, подтягиваться на перекладине, кидать мяч в точно заданном направлении и т. п.).

Потом остальные участники предлагают возможные варианты применения этих умений – не только в физкультуре и спорте, но и в других жизненных областях.

Упражнение выполняется в общем кругу.

### **Смысл упражнения**

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

### **Обсуждение**

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



# ВОЛШЕБНЫЙ БИНОКЛЬ

## **Описание упражнения**

Ведущий просит участников расслабиться, принять удобную позу, закрыть глаза и начинает не спеша, размеренно зачитывать инструкцию, делая паузы в местах, обозначенных многоточиями:

«Представьте себе, что к вам в руки попал волшебный бинокль. Глядя в него, вы видите то, что происходит в вашем будущем, через несколько лет. Сначала вы смотрите на один год вперед... Где вы находитесь, что делаете, кто вас окружает?.. Рассмотрите эту картинку во всех деталях. А теперь вы смотрите на пять лет вперед... Что вы видите? Какие изменения произошли в вашей жизни?.. И вот вы смотрите на десять лет вперед. Какой стала ваша жизнь?.. Где вы находитесь, с кем, что делаете? Какие изменения произошли за это время с вами и вокруг вас?...»

После этого участников просят открыть глаза, взять три листа бумаги, крупно нарисовать на них два частично перекрывающихся круга (как поле зрения бинокля) и изобразить в них то, что они представили себе через 1, 5 и 10 лет (10 – 15 мин). Упражнение выполняется индивидуально.

## **Смысл упражнения**

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

## **Обсуждение**

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

# ТВОРЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ

## **Описание упражнения**

Участники, объединившись в подгруппы по 5 — 6 человек, получают задание:

Сформулировать перечень рекомендаций, которые позволят «сделать более творческой собственную жизнь», и записать их. Формулируемые рекомендации должны быть реально воплотимы в жизнь всеми участниками или хотя бы большинством из них (т. е. не подразумевать наличие каких-либо редко встречающихся способностей, слишком крупных материальных затрат и т. п.).

## **Смысл упражнения**

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

## **Обсуждение**

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

В качестве примера и возможного материала для обсуждения в группе приводится список таких рекомендаций, составленный специалистами по психологии креативности (Л. Кинг, 2005, с. 12 — 13).

- **Регулярно выполняйте физические упражнения.**
- **Следите за тем, чтобы ваша диета была разнообразной и сбалансированной.**
- **Овладейте техникой релаксации и медитации.**
- **Совершенствуйте уверенность в себе.**
- **Ведите дневник, делайте зарисовки, пишите стихи, короткие рассказы и песни.**



- Читайте художественную литературу, развивающую воображение.
- Задумывайтесь об альтернативных способах использования предметов, с которыми вы сталкиваетесь в повседневности.
- Задумывайтесь о сходстве непохожих друг на друга вещей.
- Займитесь живописью или скульптурой.
- Посещайте вдохновляющие места.
- Займитесь делами, о которых вы обычно не помышляли.
- Старайтесь быть более спонтанными и общительными.
- Смотрите комедии и старайтесь сформировать свой собственный юмористический стиль.
- Слушайте классическую музыку.
- Старайтесь выполнять свои ежедневные рутинные обязанности разными способами.
- Заводите новых друзей и расширяйте свой круг общения.
- Думайте о себе как о творческой личности.
- Думайте о креативности как о способе существования.
- Подражайте той известной творческой личности, которой вы восхищаетесь.
- Приучитесь задавать себе вопрос: «А что, если?...»
- Не засиживайтесь перед телевизором.
- Позвольте себе мечтать.
- Не бойтесь оказаться неправым или совершить ошибку.
- Не выносите поспешных суждений.
- Интересуйтесь абсолютно всем.

### ***Рекомендуемая 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. Де Боно Э. Латеральное мышление. – СПб., 1997.
4. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. – СПб., 2004.
5. Кинг Л. Тесты на креативность. – СПб., 2005.
6. Кипнис М. Тренинг креативности. – М., 2004.
7. Клег Б., Бич П. Интенсивный курс по развитию творческого мышления. – М., 2004.
8. Морозов А. В., Чернилевский Д. В. Креативная педагогика и психология. – М., 2004.
9. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. М. Р. Битяновой. – СПб., 2002.
10. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб., 1999.
11. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения / Сост. Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – М., 2005.
12. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие. – М., 2001.
13. Хуторской А. В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения. – М., 2003.
14. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. – М., 1988.
15. Шурхут С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб., 2006.

## СОДЕРЖАНИЕ

Перекинь мяч .....	6
Преодоление пространства .....	7
По клеточкам .....	8
Что, Откуда, Как .....	9
Оригинальное использование .....	10
Гулливер .....	12
Способы действия .....	13
Ватрушка .....	14
Земля круглая .....	16
Спортивный костюм .....	17
Глаза, рты, руки .....	18
Спортивные буквы .....	19
Арка .....	20
Покорители воздуха .....	21
Мост .....	22
Стоп-кадр .....	23
Причины и следствия .....	24
Необычные названия .....	25
Тракторки .....	26
Живые цифры .....	27
Невероятная ситуация .....	28
Угадай знаменитость .....	29
Противоположности .....	30
Покажи движениями .....	31
Показ профессий .....	32
Логотип спортивной команды .....	33
(Не)Спортивный человек .....	34
Мое отражение .....	35
Хочу-могу-надо .....	36
Необычные действия .....	37
Применение умений .....	38
Волшебный бинокль .....	39
Творческая жизнь .....	40
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>42</b>

Грецов Андрей Геннадьевич  
ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ  
Учебно-методическое пособие  
Подписано в печать 26.06.2006 г.  
Печать офсетная. Формат 60x90<sup>1/16</sup>.  
Усл. печ. л. 2,75. Усл. изд. л. 1,62. Заказ № \_\_\_\_\_. Тираж 1000 экз.  
Отпечатано в типографии «Галея принт», Санкт-Петербург  
ЛР № 065527 от 27 ноября 1997 г.