

## ТРЕНИНГ «КРЕАТИВНОСТЬ»

*А. С. Ясенкова, Л. В. Сеньюев,*

*педагоги-психологи ВДЦ «Океан»*

**Цель:** знакомство с понятием, развитие креативности при помощи упражнений

**Необходимые материалы:** мячик, листы бумаги (по одному на человека), фломастеры (карандаши).

Мышление творческое (продуктивное) – вид мышления, связанный с созданием или открытием чего-либо нового. Это способность решать нестандартные задачи, проблемы, находить новые способы мышления (эвристики).

В психологии используется и другой термин для обозначения творческого мышления – креативность.

Креативность (от англ. to create – творить, создавать) – творческая. Креативность отлична от интеллекта и является сложным интегральным явлением (А. М. Матюшкин, Я. П. Пономарёв). Один из первых исследователей творческого мышления (креативности) Дж. Гилфорд.

К особенностям творческого мышления относят и характеристики личности (К. Тейлор, К. Кокс, А. М. Матюшкин и др.): толерантность к неопределённости; готовность к преодолению препятствий; внутреннюю мотивацию; умеренную готовность к риску; стремление к признанию и др.

Творческое мышление формируется в детстве на основе задатков в процессе решения творческих задач. Креативность отличается оригинальностью, то есть необычностью и новизной идей.

**«А я еду, а я тоже, а я заяц...»**

Играющие образуют круг, в котором одно место остается пустым.

Стоящий слева переходит на него со словами: «А я еду», следующий – на его место: «А я тоже», третий: «А я – заяц», четвертый – «А я с ...» (произносит имя присутствующего, который пересаживается на пустой стул). Игра возобновляется с того места, где стоит пустой стул.

### Упражнение «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 – лёгкая «интеллектуальная разминка», активизирующая беглость мышления участников, стимулирующая их к выдвижению необычных идей и ассоциаций.

Обсуждение: какие ответы на вопросы запомнились участникам, какие представляются самыми интересными и оригинальными?

### Упражнение «Закодированный признак» («Пум-пум-пум»)

В е д у щ и й : *«Сейчас кто-то из нас, по желанию, задумав какой-либо признак, которым обладают некоторые из нас и не обладают остальные, выйдет в круг и будет подходить по очереди к каждому. Каждый из нас задаст ему только один вопрос: (например, в круг выйдет Таня) „Таня, я с пум-*

пум-пумом?“, и Таня ответит „да“ или „нет“ в зависимости от того, есть задуманный признак у этого человека или отсутствует. Признаки должны быть конкретными, известными всем нам.

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

*В процессе поиска пум-пум-пума обращайтесь внимание на возникающие у вас состояния и постарайтесь уловить момент появления ответа».*

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

#### **Психологическая разминка: упражнение «Рекорд группы»**

Ведущий подсчитывает количество участников тренинга и предлагает группе поставить рекорд – перекинуть друг другу мяч столько раз, сколько сегодня участников тренинга. Главное – ни разу не уронить мяч на пол, т. е. стараться ловить его.

После того, как группа добилась положительного результата, ведущий вводит следующую инструкцию: *„Сейчас мы перекинули мяч 15 (например) раз за одну минуту. Сможем ли мы это сделать за 50 секунд? Помните, что главное – кидать мяч только тому, чей взгляд вы поймали“.*

Когда группа добилась этого результата, ведущий вводит креативную инструкцию: *„Хорошо. Мы, кажется, поставили рекорд. Но есть способ, когда все 15 участников тренинга перекинут друг другу мяч всего за 15 секунд“.*

Решение здесь состоит в том, чтобы перекидывать мяч по кругу соседу. Пусть это решение найдут сами участники. Когда решение найдено, ведущий вводит вторую креативную инструкцию: *„Есть ещё один рекорд: я*

*гарантирую, что можно перекинуть мяч в группе из 15 человек всего за 3–5 секунд“.*

Решение заключается здесь в том, чтобы максимальное количество участников сложили ладони в виде лодочки, расположив их друг под другом. Мяч кладется в верхние ладони, и перекидывание заключается всего-навсего в том, чтобы раздвинуть ладони. Самое трудное в этом решении то, что 15 участников просто не смогут встать рядом друг с другом, чтобы их сложенные ладони были друг под другом, поэтому придётся делать две „этажерки“, – последний в секции быстро передает мячик в соседнюю „этажерку“, не допустив его падения на пол.

Это психологическая разминка, призванная в считанные минуты включить всю группу в активную деятельность.

#### **Упражнение «Необычные ситуации»**

##### *Описание упражнения*

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

##### Примеры ситуаций

«Мы гуляли по лесу, и на опушке наше внимание привлекло одно молодое дерево. Прямо на его верхушку была нацеплена алюминиевая банка из-под пива. Как ее туда надели? Высота дерева метров пять, но оно явно слишком тонкое, особенно у верхушки, чтобы выдержать вес залезающего на него человека...»

«Возвращались с дачи в Питер по Мурманскому шоссе и видели весьма странную дорожную аварию. У обочины стоит помятая легковая машина, а на крыше у неё стоит ещё одна машина, колёс в воздух свисают. Вокруг суетятся гаишники. Поблизости только ровное шоссе, нет ни перекрестков, ни резких поворотов, ни каких-либо препятствий на дороге. Как же могла произойти такая авария?..»

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

#### **Упражнение «Рисунки с продолжением»**

##### *Описание упражнения*

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

##### *Психологический смысл упражнения*

Одна из техник получения обратной связи по прошедшему тренингу. Кроме того, упражнение позволяет продемонстрировать, насколько по-разному люди представляют в образной форме одно и то же событие (в данном случае

тренинг) и как необычно могут быть интерпретированы замыслы первоначальных авторов рисунков. Даже те рисунки, сюжет которых вроде бы вполне ясен, порой продолжают очень неожиданно.

##### *Обсуждение*

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

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНО, ЕСЛИ ОСТАЛОСЬ ВРЕМЯ**

##### **Упражнение «Баржа»**

**В е д у щ и й :** «Сейчас мы все займемся тяжелым физическим трудом – будем грузить баржу. Делать мы это будем следующим образом: я назову одну из букв русского алфавита и какое-либо слово, обозначающее предмет, который в принципе может быть погружен на баржу, и брошу мяч кому-то из нас. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву, и отправляет мяч дальше. Делать это надо быстро, чтобы погрузка шла без задержек и с участием всех присутствующих. Иногда мы будем менять букву. Кроме того, у нас будут некоторые ограничения: на баржу нельзя грузить то, что не может быть на ней перевезено: астероиды, айсберги, а также будем гуманистами и не будем грузить, например, аборигенов и антилоп. Экспертом, разрешающим спорные ситуации, буду я».

Данное упражнение направлено на развитие двух характеристик креативности – беглость мышления (через скорость извлечения информации из памяти) и самообладание в ситуациях одновременного действия дефицита времени и оценки окружающих. В ходе упражнения периодически возникают остановки, связанные с тем, что кто-либо из участников не успевает отыскивать очередной предмет для «погрузки». Во время остановок ведущий может

попросить участников, у которых есть что «погрузить» на баржу, поднять руки или назвать три предмета для погрузки. Ведущий обязательно принимает участие в упражнении.

Когда работа завершена, ведущий обращается к группе с вопросами: «Какие тактики „погрузки“ вы использовали?», «Что мешало, затрудняло выполнение задания?».

#### **Упражнение «Необычное использование»**

*В е д у щ и й : «Сейчас я начну предстоящую нам работу, брошу кому-то мяч и назову при этом любой предмет. Тот, кому достанется мяч, должен будет назвать три нестандартных способа использования этого предмета. Сразу договоримся, что не будем прибегать к универсальным способам использования большинства предметов: почти любой предмет можно нарисовать, потрогать, понюхать, многие предметы можно подарить.*

*Итак, тот, кому я брошу мяч, назовёт три нетрадиционных способа доставшегося ему предмета и затем бросит мяч следующему, назвав другой предмет. Будем внимательны и постараемся сделать так, чтобы мяч побывал у каждого».*

Это упражнение направлено на осознание барьеров креативности. Для более отчетливого их проявления ведущий побуждает участников реагировать быстро, т. е. создаёт внешний барьер: ограничение времени, который даёт о себе знать при наличии внутренних барьеров, актуализируя их влияние на человека.

В ходе работы, когда кто-нибудь длительное время не может найти очередной вариант ответа, можно предложить остальным показать, есть ли у них свои варианты, подняв руку или кивнув головой.

В ходе обсуждения проделанной работы можно задать группе такие вопросы: «В чём заключались основные трудности, с которыми вы столкнулись при выполнении задания?», «Что вам помогало справиться с поставленной задачей?».

Достаточно часто во время обсуждения удаётся обнаружить такие внутренние барьеры, как стереотипы, желание во что бы то ни стало сделать правильно, ориентация на одобрение, сниженная самооценка.

К внешним барьерам проявления креативности, которые отчетливо обнаруживают своё влияние в ходе выполнения этого упражнения, относятся: временное ограничение (ситуационный стресс-фактор), оценивание (эту реакцию участники сами приписывают окружающим их людям).

Упражнение также даёт возможность лучше понять, какие условия способствуют проявлению креативности.