

Департамент культуры Ярославской области

Государственное учреждение культуры  
Ярославской области

«Областная юношеская библиотека имени А. А. Суркова»

Отдел психологической поддержки молодежи

# *Развитие креативности*

*Методические рекомендации для  
проведения занятий  
с молодежной аудиторией*

*Ярославль*

*2018*

ББК 88.9

Р 17

Развитие креативности : методические рекомендации для проведения занятий с молодежной аудиторией / сост. А. В. Коломкина; отв. за вып. Н. Н. Щепеткова ; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А. А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2018. – 32 с.

© ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А. А. Суркова», 2018

## *К читателю*

Почти все люди рождаются с потенциальной способностью к творчеству. Однако она может расцвести или остаться нереализованной.

Развитию креативного мышления посвящено данное методическое пособие. В теоретической части вы узнаете, что такое креативность, какими особенностями обладают творческие люди, основные этапы и препятствия в развитии творчества.

Занятие состоит из 2 частей по 1,5-2 часа каждая. Предлагаемые задания подобраны таким образом, чтобы быть доступными для использования библиотекарем. В зависимости от поставленной задачи, можно сокращать время проведения занятия и использовать упражнения по выбору.

В разработке данного пособия использовалась книга А. Грецова «Тренинг креативности для старшеклассников и студентов».

*Каждый ребенок – художник.  
Проблема в том, как ему остаться художником,  
когда он вырастет.  
Пабло Пикассо*

*Творческое мышление состоит в том, чтобы посмотреть  
на то, что видят все,  
и подумать о том, о чем не подумал никто.  
Альберт Сент Дьорди*

## **Информация для ведущего**

Современный мир меняется стремительно. И на учебе, и на работе, и в быту человек раз за разом сталкивается с новыми ситуациями, в которых велика степень неопределенности, нет заранее известных способов действий, гарантированно ведущих к успеху. Важно научиться справляться с такими ситуациями, опираясь на свои творческие способности.

В Психологическом словаре *креативностью* называется «способность порождать необычные идеи, отклоняться от традиционных схем мышления, быстро решать проблемные ситуации».<sup>1</sup> Эта способность проявляется практически во всех психических процессах человека, в его чувствах и общении. Креативность может характеризовать личность в целом, отдельные ее стороны, продукты деятельности или процесс их создания. Все основные достижения людей, преобразующие мир, есть результат их креативности, реализации творческого потенциала. В обычной жизни креативность проявляется как непредвзятость, гибкость мышления, умение находить нестандартные решения, способность активно реагировать на непосредственные впечатления, доставляемые органами чувств.

---

<sup>1</sup> Шапарь В.Б. Новейший психологический словарь / В. Б. Шапарь, В. Е. Россоха, О. В. Шапарь. – 4-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – С. 228.

Главных проявлений креативности два:

- возможность продуктивно действовать в ситуациях новизны и неопределенности, при недостатке информации, когда нет заранее известных способов действий, гарантированно ведущих к положительному результату;
- возможность создавать что-либо, обладающее новизной и оригинальностью.

Поле для проявления креативности — это не только виды деятельности, традиционно относящиеся к творческим (рисование, игра на сцене и т. п.), но любые жизненные ситуации, в которых присутствуют новизна и неопределенность.

Креативность — это не единичная способность, а комплекс особенностей интеллекта и качеств личности, а также общая жизненная позиция человека. Она не сводится ни к какому-то единичному психологическому качеству, ни к специальным творческим способностям.

Креативность не является жестко связанной с конкретными видами деятельности, а может активизироваться в самых разных ситуациях. Ее тренировка в каком-то одном виде деятельности ведет к тому, что она начинает ярче проявляться и в других видах.

Креативность в той или иной степени свойственна всем людям, а не является уникальным психологическим качеством, «печатью гения». Конечно, степень ее выраженности может существенно различаться, однако у большинства людей она вполне достаточна для того, чтобы творчески подходить к решению жизненных задач. Если этого не происходит, то проблема обычно не в отсутствии творческих способностей, а в их недостаточной «настройке», неумении ими пользоваться. Креативность — особая характеристика личности, которую можно развивать.

Одним из первых, еще в 1926 г., Грэм Уоллес выделил

четыре этапа творческого процесса, которые с тех пор стали считаться классическими и в том или ином виде просматриваются во всех более современных классификациях. Вот они:

1. Подготовка. Осознание проблемы, начальные попытки найти ее решение. Здесь более востребовано логическое мышление, позволяющее обнаружить пробелы в имеющихся знаниях.

2. Инкубация. Временное откладывание проблемы, когда человек занимается другими делами и не делает непосредственных попыток решить проблему, но на бессознательном уровне продолжает искать ее решение.

3. Озарение. Решение проблемы возникает внезапно, как бы ниоткуда, и чаще всего в те моменты, когда человек даже не думает над данной проблемой. На этой стадии, как и на предыдущей, воображение важнее творческого мышления.

4. Проверка возникшего решения. Она, как и подготовка, осуществляется преимущественно с опорой на традиционное, логическое мышление.

### **Факторы, мешающие развитию креативности.**

При создании условий для творческого саморазвития, необходимо учитывать, что существуют факторы, которые тормозят этот процесс. Их принято разделять на 2 группы:

- первую образуют ситуативные факторы, например, отсутствие свободного времени, стрессовые состояния, страх, стремление к обнаружению быстрого решения, низкая или завышенная мотивация, самоцензура;
- вторая группа основывается на объединении личностных факторов, например, стремление к конформизму, неуверенность в собственных силах, эмоциональная подавленность, отказ от риска, тревожность как черта характера, защитные механизмы личности.

### **Чего нельзя допускать при развитии креативности.**

Для уменьшения эффекта, подавляющего порывы творчества, разработано несколько педагогических требований: ни в коем случае нельзя подавлять интуитивную деятельность обучающихся; необходимо формировать у учеников веру в собственные силы при решении той или иной задачи; образовательный процесс должен строиться исключительно на положительных эмоциях; у учеников необходимо стимулировать желание самостоятельной постановки цели; регулярно поощрять склонность к риску; не подавлять желание фантазировать; постоянно формировать чувствительность к противоречиям.

### **Как распознать креативную личность?**

Интересно, что с точки зрения психологии, творческие личности (креативный человек) не имеют четких характеристик. Однако существует ряд особенностей, дающих возможность распознать личность, главной чертой которой является креативность.

- Мечтательность. С точки зрения нейропсихологии, мечтательность – основа для активизации мозговых процессов, связанных с творчеством;
- Повышенное внимание к деталям; избегание стандартного распорядка дня. Люди, связывающие свою жизнь с творчеством, работают по вдохновению;
- Нужда в свободном времени для уединения со своими мыслями;
- Превращение житейских проблем в основу для творчества;
- Извлечение личного опыта из неудач;
- Регулярный поиск неизведанных ранее впечатлений;
- Повышенная наблюдательность;
- Стремление к поиску ответов на множество вопросов, как в детском, так и во взрослом возрасте;

- Тяга к риску;
- Поиск новых возможностей, с помощью которых реально выразить свои чувства и наблюдения;
- Руководство внутренней мотивацией;
- Исследование иных способов мышления, что позволяет человеку покидать привычные для него границы жизнедеятельности;
- Утрата чувства времени;
- Регулярный поиск эмоциональных встрясок;

Качество личности, в значительной степени способствующее результативному творчеству, — это открытость новому опыту. Это качество выражается в готовности воспринимать и осваивать то новое, что появляется в окружении. Кроме того, открытые к новому опыту люди характеризуются любопытством и способностью к игре в любом возрасте. Помимо гибкости мышления, умения отказаться от привычных мыслительных образов, навыка искать необычные ассоциации, творчество требует толерантности по отношению к неопределенности. Креативные люди комфортно чувствуют себя в ситуациях, когда отсутствует исчерпывающая информация, нет точных правил действия, не вполне ясны перспективы дальнейшего развития событий. Те же, у кого креативность выражена слабо, переживают в таких ситуациях сильный дискомфорт и тревогу, стремятся избегать их.

Естественно, нет оснований утверждать, что люди всегда прибегают к одной и той же стратегии мышления, хотя предпочтение какой-то из них может быть выражено довольно ярко. Это связано не только с опытом обучения, но и с более глубокими, психофизиологическими различиями (в частности, к творческому мышлению более склонны «правополушарные» люди, у которых выше активность этого полушария головного мозга). Один и тот



же человек может мыслить в каких-то ситуациях традиционно, а в других — творчески. Именно такой вариант, когда человек способен гибко менять стратегию решения в зависимости от особенностей стоящей перед ним задачи, является наиболее эффективным. Есть люди, которые одинаково хорошо владеют и тем и другим способом мышления. Особенности мышления человека в данный момент определяются требованиями задачи, поэтому можно наблюдать, как один и тот же человек может переключаться.

Креативность управляема и развиваема — ее можно активизировать и тренировать, в том числе и посредством специально смоделированных игровых ситуаций. Предлагаемые занятия как раз и являются способом такой тренировки.

Задача предлагаемых занятий — не научить человека творчески мыслить всегда и везде, а научить видеть ситуации, где необходимо такое мышление, и пользоваться им по мере необходимости. Описание каждого занятия начинается с небольшого пояснения, далее представлены подробные описания входящих в его состав упражнений.

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

## Занятие 1

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

Кроме того, следует обсудить и принять правила работы в группе:

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

### Разминка.

#### Упражнение «Все, кроме имени».

Участники знакомятся в парах (2-3 мин, форма произвольная), после чего каждый представляет своего соседа всем остальным. Имя он называет реальное, а все остальное выдумывает сам, но таким образом, чтобы это имя запомнилось.

### Упражнение «Три факта».

Каждый участник сообщает группе свое имя и три факта о себе. Один из них является реальным, а два других — вымышленными. Задача остальных участников — определить, какой именно из представленных фактов соответствует действительности (участникам предлагается поочередно проголосовать за истинность каждого из фактов). Потом участник, который представлялся, раскрывает истину: говорит, какой из приведенных фактов реален.

### Упражнение «Перекинь мячик»

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

### *Психологический смысл упражнения.*

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

2. Сплочение группы, обучение координации совместных действий.

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

### **Основная часть**

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

### *Упражнение «Любопытный»*

*Описание упражнения.* Водящий называет какую-либо букву, после чего начинает задавать другим участникам

короткие вопросы (каждому один вопрос). Ответом на них должны служить слова, начинающиеся на эту букву. Довольно часто цепочка вопросов-ответов выстраивается в логически связанный рассказ, но это далеко не обязательно. Главное здесь — не логика, а оперативность реакции, умение быстро придумывать вопросы и ответы на них. Кто задерживается с ответом больше чем на 2-3 секунды или говорит слово, начинающееся на другую букву, сам занимает место водящего, называет новую букву, и игра продолжается.

*Психологический смысл упражнения.* Интеллектуальная разминка, тренировка быстроты реакции на неожиданные вопросы.

*Обсуждение.* Какие варианты вопросов и ответов запомнились, показались наиболее интересными?

### Упражнение «Ассоциации»

*Описание упражнения.* Участникам демонстрируют два предмета и просят выстроить ассоциативную цепочку между ними — подобрать такие слова, которые были бы попарно логически связаны между собой, а все вместе связывали бы эти предметы (см. пример, приведенный после данного упражнения). Когда принцип построения ассоциативных цепочек участниками освоен, им приводятся два понятия и демонстрируется какой-либо предмет. Сначала их просят построить ассоциативные цепочки, связывающие каждое из этих понятий с продемонстрированным предметом, а потом еще одну, связывающую эти понятия между собой напрямую. Таким образом, выстраивается своего рода «ассоциативный треугольник», в котором все связано со всем. Упражнение обычно выполняется в подгруппах по 3-4 человека, хотя возможна и индивидуальная работа. Время работы: 4-5 мин на каждое задание. Потом участники озвучивают

получившиеся у них ассоциативные цепочки.

*Психологический смысл упражнения.* Тренировка ассоциативного мышления, поиск неожиданных взаимосвязей предметов, явлений, понятий.

*Обсуждение.* Какие из выдвинутых ассоциаций запомнились, показались наиболее яркими, необычными, интересными? Были ли сложности при выполнении упражнения; если да, то с чем они связаны? В каких жизненных ситуациях важно уметь находить ассоциации между различными словами, предметами, явлениями?

Примеры:

1. Допустим, продемонстрированы калькулятор и спичечный коробок. Ассоциативная цепочка может выглядеть, например, так: «калькулятор — электричество — замыкание — пожар — спички», или так: «калькулятор — микроэлектроника — полупроводник — физика — химия — окисление — горение — спички».

2. Допустим, названы имеющие непосредственное отношение к содержанию тренинга понятия «творчество» и «общение», а в качестве предмета продемонстрирована банка из-под пепси. Ассоциативные цепочки могут выглядеть, например, так: «Творчество — активность — кофеин — тонизирующий напиток — пепси»; «Общение — досуг — застолье — пепси»; «Творчество — театр — труппа — коллектив — общение».

### Упражнение «Мячик»

*Описание упражнения.* Игра выглядит следующим образом: участники стоят в кругу и перекидывают друг другу мячик. Тот, кто его кидает, говорит какое-либо слово или задает вопрос, а тот, кому адресован мячик, отвечает на него в соответствии с заданными ведущим правилами. После этого мяч перекидывается другому участнику и т. д., пока не побывает в руках у каждого. Конкретные варианты игры могут выглядеть по-разному, например, так:

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

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

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

Последующие упражнения, призваны научить участников смотреть на привычные вещи в новых, необычных ракурсах, замечать оригинальное в обыденном. Они иллюстрируют один из ключевых принципов творческого мировоззрения: «Любая частная точка зрения на что бы то ни было — это лишь одна из возможных точек зрения». С одной стороны, при выполнении этих упражнений

продолжают тренироваться качества творческого мышления, с другой — активизируются личностные качества, способствующие творчеству (открытость к новому опыту).

### Упражнение «Странные отгадки»

Описание упражнения. Участникам предлагается несколько загадок и дается задание придумать как можно больше вариантов ответов на них, которые не совпадали бы с традиционными отгадками, однако не противоречили условиям загадки, логике и здравому смыслу. Так, например, «сто одежек и все без застежек» - это не только кочан капусты, но еще и луковица, «развал» джемперов в секонд-хэнде, матрешка, провод с многослойной изоляцией, шаманская куколка (делается из накрученных друг на друга тряпок), кокон шелкопряда и т. д.

Примеры загадок:

Сам худ, а голова с пуд.

Небывалой красоты в небе выросли цветы.

Ой, не трогайте меня, обожгу и без огня.

Без окон, без дверей — полна горница людей.

Сидит девица в темнице, а коса на улице.

Два кольца, два конца, посередине гвоздик.

Висит груша — нельзя скушать.

Еще раз поясним, что задача участников — не отыскать или вспомнить правильные, традиционные отгадки, а предложить как можно больше необычных, но логически непротиворечивых вариантов отгадок. Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, они выбирают для работы по три загадки из предложенных (при желании они могут добавить и собственные) и в течение 10 мин придумывают как можно больше вариантов «странных отгадок» к каждой из них. Потом эти варианты зачитываются вслух. Упражнение довольно сложное,



придумывание по 4-5 относящихся к разным смысловым категориям вариантов ответа на каждую из загадок следует считать весьма хорошим результатом.

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

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

### Упражнение «Горячий снег»

*Описание упражнения.* Участникам предлагается представить себе несколько предметов или объектов, обладающих такими качествами, которые на обыденном уровне представляются несовместимыми с ними. Например, это могут быть такие объекты: горячий снег; черный свет; крошечный великан; старый ребенок. Участники описывают, что это могут быть за объекты, при каких условиях возможно их появление, какими еще необычными свойствами обладает каждый из них, а также рисуют эти объекты.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, время работы определяется из расчета 3 мин на объект.

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

*Обсуждение.* Сначала представители каждой из

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

## **Занятие 2**

### **Творчество как стиль жизни.**

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

### **Разминка.**

#### *Упражнение «Оригинальное использование»*

*Описание упражнения.* Данное упражнение подразумевает придумывание как можно большего количества разнообразных принципиально осуществимых способов оригинального использования обычных предметов, например таких: бумажных листов или старых газет; пустых картонных коробок; кирпичей; автомобильных покрышек; бутылочных пробок; порванных колготок; перегоревших лампочек; алюминиевых банок из-под напитков; снега, льда.

Работа выполняется в командах по 4-5 человек, время — 10 мин. Наиболее наглядно упражнение проходит, когда

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

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

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

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

- Беглость: число идей, выдвинутых каждым из участников.
- Оригинальность: количество идей, не повторяющихся в других микрогруппах.
- Гибкость: разнообразие смысловых категорий, к

которым относятся идеи.

Например, из бумаги можно сделать игрушечный самолетик, кораблик или еще какую-то подобную фигурку; с позиции беглости это все разные идеи, но с позиции гибкости все они относятся к одной категории (оригами). Участники самостоятельно оценивают эффективность работы своих подгрупп по этим параметрам, при необходимости советуясь с ведущим.

### Упражнение «Усовершенствование игрушки»

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

*Психологический смысл упражнения.* Тренировка умения генерировать идеи в условиях командной работы.

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

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

### Упражнение «Вешалка»

*Описание упражнения.* Участникам, объединенным в подгруппы по 3-4 человека, предлагается составить два списка: 1) то, что возможно сделать с вешалкой; 2) то, чего с вешалкой сделать невозможно. На эту работу отводится 5-7 мин, потом списки озвучиваются. После этого

предлагается придумать способы, посредством которых можно превратить пункты из списка 2 («невозможно») в пункты из списка 1 («возможно»). На эту работу отводится еще 6-8 мин.

*Психологический смысл упражнения.* Стимулирование участников 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 каждой из подгрупп рассказывают, какие «невозможные» утверждения они сумели превратить в «возможные» и каким именно образом. Если какие-то утверждения так и остались в списке «невозможных», то с чем это связано, что за ограничения не удалось преодолеть? Потом участникам предлагается привести примеры ситуаций из жизненного опыта, в которых на первый взгляд невозможное оказалось вполне возможным, и предположить, с отказом от каких условностей, допущений, традиций это было связано.

### Упражнение «Что имеет...»

*Описание упражнения.* Участникам предлагается придумать как можно больше предметов, которые имеют: кнопки; ручки; крышки. Упражнение выполняется в общем кругу. Сначала ведущим упоминается какая-то одна из этих деталей, и участники поочередно называют по одному предмету, обладающему ей. Кто не может назвать предмет — выбывает из игры. Побеждает тот, кто последним останется в игре. Если это заняло не слишком много времени и интерес участников еще не исчерпан, имеет смысл повторить игру 2-3 раза, взяв другие части предметов.

*Психологический смысл упражнения.* Интеллектуальная разминка, тренировка умения искать информацию по

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

*Обсуждение.* Достаточно короткого обмена впечатлениями.

### **Основная часть**

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

#### *Упражнение «Восточный базар»*

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

этот предмет (5 мин). Потом инсценируется «восточный базар» — участники выкладывают свои предметы и озвучивают причины, по которым имеет смысл их приобрести. В принципе, на этом упражнение можно завершить и перейти к обсуждению. Однако иногда аргументы звучат так убедительно, что у кого-то действительно возникает желание купить некий предмет. Если имеет место такая ситуация, то игру стоит продолжить, дав участникам возможность поторговаться и, если будет достигнуто соглашение о цене, совершить сделки.

*Психологический смысл упражнения.* Помимо отработки умения генерировать идеи, упражнение позволяет тренироваться в аргументации своей позиции.

*Обсуждение.* Что было важнее — содержание аргументов или форма их представления; с чем это связано? Возникал ли у кого-то дискомфорт в ходе работы, и если да, то чем он вызван?

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

### Упражнение «Случайный предмет»

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

аудитории, отыскать такой предмет и принести с собой (способ наиболее интересен, но прибегнуть к нему не всегда позволяют окружающие условия); найти такой предмет в куче «безделушек», предварительно подготовленных ведущим; провести «ревизию» содержания собственных сумок и карманов — скорее всего, там отыщется не один подобный предмет. Когда предметы найдены, участников просят вновь посмотреть на записи, сделанные ими по поводу своей проблемы, и выдвинуть как можно больше идей-ассоциаций, как эти предметы могут быть связаны со способами решения обозначенных участниками проблем (6-8 мин).

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

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

1. Удалось ли с помощью этой техники увидеть проблемы и способы их решения в каких-то новых ракурсах; если да, то что именно способствовало этому?

2. Был ли выбор предметов изначально связан с содержанием тех проблем, над которыми размышляли перед этим участники? Так ли случайны наши выборы — не только в этом упражнении, но и в других жизненных ситуациях?

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

Пример. Говоря о своей проблеме, участник рассказал: «Недавно я расстался с девушкой, по ее инициативе. Умом-



то понимаю, что это верное решение, совместного будущего у нас с ней все равно не было бы. Но с чувствами ничего поделать не могу: без конца вспоминаю о ней, обижаюсь, ревную ее к новому бой-френду. Самое скверное, что я вынужден встречаться с ней чуть ли не ежедневно по работе... Что мне делать — не работу же менять?!» В качестве случайного предмета участник извлек из своей сумки компьютерную дискету. Задумчиво посмотрев на нее, проговорил: «Когда компьютерная память забита старой, уже не нужной информацией, ее не использовать ни для чего нового. То же происходит и со мной. Проблема не в отношениях с девушкой, а в том, что я не могу "отформатировать дискету" в своем мозгу — заикнулся на старом, а нового просто не замечаю, реальная жизнь проходит мимо. Постараюсь избегать размышлений о прошлом, а посмотрю, что нового появляется вокруг...» На следующем занятии при проведении обсуждения участник вернулся к обсуждению своей проблемы и отметил, что образ с форматированием дискеты ему помог. Он стал спокойнее относиться к прошедшей ситуации, почти перестал переживать при случайных встречах со своей бывшей девушкой, а заодно и завязал отношения с новой — которая, кстати, давно ему симпатизировала, но он, будучи погруженным в свои переживания, раньше этого просто не замечал.

### Упражнение «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.

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

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

### Упражнение «Злой гений»

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

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

*Психологический смысл упражнения.* Эта техника позволяет «объективизировать проблему» — рассмотреть ее как будто на внешнем экране, как не имеющую непосредственного отношения к собственной жизни. И, как следствие, создает предпосылки для поиска ее оптимального решения с опорой на объективный анализ, а не переживания.

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

### Упражнение «Шведский стол»

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

используется около 2000 слов, не считая разного рода метафор и иносказаний.) Когда названия качеств придуманы, участников просят нарисовать «блюда», на которых они будут представлены. Каждое «блюдо» изображается на отдельном небольшом листе (формат А5), форма его представления может быть разной: возможно, качество личности будет изображено по аналогии с каким-то реальным блюдом, но могут быть и другие варианты его представления (15-20 мин). Каждый рисунок снабжается подписью — какое именно качество на нем отражено.

Следующая стадия — «сервировка». Каждый участник демонстрирует свои рисунки, называет отраженные на них качества личности и кратко аргументирует ценность этих качеств (2-4 мин на человека). Потом все рисунки выкладываются на какую-либо поверхность достаточного размера, которая и будет «шведским столом». Завершающая стадия — «обед». Участникам дается несколько минут, чтобы они, свободно перемещаясь вокруг «шведского стола», внимательно разглядели представленные на нем «блюда» и сделали собственный выбор. Потом каждый участник поочередно выходит к столу, демонстрирует и называет выбранные «блюда» и кратко объясняет, чем его привлекли именно эти качества, в чем он видит их важность для себя (2-4 мин. на человека).

*Психологический смысл упражнения.* Повышение гибкости восприятия себя и других людей. Создание условий для осознания перспективных направлений дальнейшего саморазвития, личностного роста. Тренировка умения генерировать идеи о том, как может характеризоваться человеческая личность, и как могут быть представлены в творческой форме соответствующие качества.

*Обсуждение.* Что нужно, чтобы реально получить те качества личности, которые выбраны на «шведском столе»?

Какие выводы каждый участник сделал лично для себя?

### Упражнение «Подарки группе»

*Описание упражнения.* Участники встают в тесный круг так, чтобы касаться плечами своих соседей. Каждый кладет руки к ним на плечи. Ведущий в этом же кругу. Он начинает медленно раскачивать круг вправо-влево, сопровождая это рассказом: «Представим себе, что наш тренинг проходил на корабле. Мы стоим на нем, нас обдувает легкий морской бриз, под ногами мягко покачивается палуба. Корабль приближается к порту — скоро наш тренинг завершится, мы сойдем с палубы на берег и отправимся каждый своим путем. Но сейчас, пока мы еще все вместе, на корабле, давайте подумаем, что мы могли бы друг другу подарить, чтобы наша дальнейшая жизнь была интереснее, легче, успешнее, креативнее. Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и уверенность в себе...» Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. Понятно, что речь здесь идет не столько о материальных предметах, сколько о неких «виртуальных» подарках: качествах личности, жизненных позициях, разного рода пожеланиях. Когда обмен подарками завершен, ведущий продолжает: «Ну вот, наш корабль успешно прибыл в порт. Сейчас мы сойдем на берег — из тренинга в реальную жизнь. Но прежде чем сделать этот шаг, давайте скажем друг другу "спасибо", пожелаем успехов и наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

*Психологический смысл упражнения.* Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

*Обсуждение.* «Ну вот, наш тренинг подошел к завершению. Все подарки вручены, игры пройдены, слова

сказаны. Тем не менее, если возникло желание добавить что-то еще — сейчас есть такая возможность».

Желающие имеют возможность высказаться и задать вопросы.

### **Заключение.**

Любой психологический тренинг — это процесс творческий, подразумевающий высокую степень новизны и неопределенности, как для участников, так и для ведущего. Особенно это касается тренинга креативности, упражнения в котором как раз и подобраны так, чтобы смоделировать подобные ситуации. Поэтому его неэффективно вести по шаблону, механически воспроизводя последовательность заданий. Программа тренинга — это лишь общий ориентир, стратегический план действий. Ситуация, сложившаяся в конкретной группе в каждый момент времени, будет уникальной, потребует проявления со стороны ведущего беглости, гибкости и оригинальности мышления, а также открытости к новому жизненному и профессиональному опыту.

## Список литературы

1. Грецов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов / Андрей Грецов. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 208 с.
2. Кэмерон Дж. Путь художника / Джулия Кэмерон. – Москва : Гаятри, 2005. – 272 с.
3. Лангер Э. Рождение художника: создай себя заново в осознанном творчестве / Элен Лангер. – Москва : Эксмо, 2018. – 288 с.
4. Лем П. SUPERКРЕАТИВ. Интенсив-тренинг для развития креативного мышления / Павел Лем. – Москва : Эксмо, 2006. – 384 с.
5. Рождественская Н.В. Креативность: пути развития и тренинги / Н.В. Рождественская, А.В. Толщин. – Санкт – Петербург : Речь, 2006. – 320 с.
6. Шапарь В.Б. Новейший психологический словарь / В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В. Шапарь ; [под общ. ред. В.Б. Шапаря]. – 4-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 807 с.

Развитие креативности

Методические рекомендации  
для проведения занятий  
с молодежной аудиторией

Составитель А. В. Коломкина  
ответственный за выпуск Н. Н. Щепеткова

тираж 50 экземпляров

отпечатано в ГУК ЯО «Областная юношеская  
библиотека им. А. А. Суркова»  
150048, г. Ярославль, Московский проспект, 147