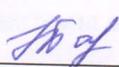


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУМАНИТАРНАЯ ГИМНАЗИЯ № 33 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО ЕМЦ  Сукова Н.А. Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Парастатова Н.В. « <u>28</u> » <u>08</u> 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ «ГИМНАЗИЯ № 33 Г.О. ДОНЕЦК»  Т.В. Денисенко Приказ № <u>259</u> от « <u>28</u> » 08.2024 г. М.П.
---	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Психология»
для обучающихся 7 – 9 классов

**Составил: педагог-психолог
Бутрик Светлана Александровна**

Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности «Психология» составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом основного общего образования Донецкой Народной Республики, Министерством Образования и Науки Донецкой Народной Республики, Донецким Республиканским учебно-методическим центром психологической службы системы образования, программой психологического кружка для обучающихся в образовательных организациях по развитию творческих способностей и деловых качеств «КРЕАТИВ», автор Шевцова Татьяна Викторовна, специалист первой категории, методист Донецкого республиканского научно-методического центра психологической службы системы образования, рабочему учебному плану ГБОУ «ГИМНАЗИЯ № 33 Г.О. ДОНЕЦК» на 2024-2025 учебный год.

2024-2025 учебный год рассчитан на 34 рабочих недели. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (58 часов).

Программа психологического кружка «Креатив» нацелена на развитие творческих способностей (Раздел 1) и деловых качеств: организованности, лидерского потенциала, предприимчивости (Раздел 2) учащейся молодежи. В процессе реализации программы активизируются процессы личностного роста и саморазвития, формируются навыки перспективного планирования, а также, креативного подхода к решению различных жизненных ситуаций. Основные разделы программы «Креатив» могут быть использованы как совместно, так и автономно, что дает возможность пользователю адаптировать программу к актуальным потребностям учебного заведения.

Представленная программа психологического кружка «Креатив» для учащихся старших классов является актуальной и необходимой, учитывает нарастающие требования, предъявляемые к молодым людям в современном обществе.

Программа содержит два основных раздела, посвященных развитию творческих способностей и деловых качеств учащихся. Каждый раздел содержательно наполнен теоретическим, практическим и диагностическим инструментарием, позволяющим целенаправленно развивать основные компоненты творческого мышления, организаторских, лидерских и других деловых качеств личности.

Следует отметить системность и последовательность в изложении материала по программе, подробное и доступное описание ее практической части в приложениях.

Инновационным дополнением к традиционным формам и методам психологической работы является «Креатив - копилка», предоставляющая участникам ассимилировать полученный личный опыт и опыт коллективного взаимодействия.

Автором программы также предложена стимулирующая система самооценки достижений учащихся и определены критерии эффективности работы участников группы.

Одним из преимуществ использования программы «Креатив» является возможность реализовать представленные разделы программы, как совместно, так и автономно.

Программа психологического кружка «Креатив», разработанная Шевцовой Т.В. составлена в соответствии с требованиями, включает научно-обоснованные и практически оправданные формы и методы работы, учитывает возрастные особенности учащихся.

Программа психологического кружка «Креатив» является актуальной и своевременной для учащейся молодежи, поскольку ее содержание ориентировано на развитие творческого потенциала, целеустремленности, гибкости, предприимчивости, которые способствуют достижению успеха в жизни.

Практическая реализация программы «Креатив» в учреждениях образования будет содействовать процессу личностного развития, раскрытию творческих ресурсов и деловых качеств личности.

Разработанная автором программа психологического кружка «Креатив» содержит пояснительную записку, учебно-тематический план, программу занятий, перечень литературных источников. Содержательная часть программы в развернутом виде представлена в приложениях и включает:

- материалы для практических занятий;
- пакет диагностического инструментария;
- подборка информации к теоретической части;
- критерии оценки эффективности работы участников;
- «тетрадь достижений» участников кружка.

Материалы практических занятий систематизированы, изложены в интересной и увлекательной форме, учитывают возрастные особенности старшеклассников.

В завершении каждого занятия автор предусматривает итоговое обсуждение полученных знаний и опыта, а также регулярное ведение «Тетради достижений», что позволяет закрепить и применить на практике полученные в процессе занятий знания и навыки.

Реализация программы «Креатив» в образовательных организациях позволит педагогу-психологу осуществлять целенаправленную и систематичную работу по развитию творческих способностей и деловых качеств старшеклассников.

Представленная программа психологического кружка «Креатив» заслуживает внимания и может быть рекомендована к использованию в образовательных организациях, а также учреждениях дополнительного образования ДНР.

Пояснительная записка

В современной психологической практике постоянно поднимаются вопросы самореализации, предприимчивости, проявления гибкости и целеустремленности, творческого подхода к решению повседневных задач. Все вышеперечисленные личностные качества являются не только *актуальными* в настоящее время, но и жизненно необходимыми для подрастающей молодежи.

Следует отметить, что уже изначально каждый человек обладает определенным потенциалом деловых качеств и является носителем творчества (креативности). Понятие «креативность» рассматривается в программе, как способность человека к конструктивному, нестандартному мышлению и поведению, а также осознанию и развитию своего опыта. Именно развитие и дальнейшее психологическое подкрепление позволяет человеку в будущем реализовать свои личностные ресурсы.

Развитие творческих и деловых качеств в процессе кружковой работы предполагает:

Во-первых, развитие наблюдательности, речевой и общей активности, общительности, хорошо натренированной памяти, привычки анализировать и осмысливать факты.

Во-вторых, систематическое создание ситуаций, предполагающих творческое самовыражение участников.

В-третьих, формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность, принимать решения.

С развитием творческих способностей развивается и личность подростка, который становится более активным, предприимчивым, проявляет уверенность в своих силах. Работа в кружке позволяет участникам другими глазами взглянуть на окружающий мир.

Программа психологического кружка «Креатив» *ориентирована* на развитие учащихся гибкости мышления, раскрытия творческого потенциала, способностей к самоорганизации, деловых и лидерских качеств.

В *основу программы положены* игровые формы взаимодействия участников, основанные на моделировании социальной реальности и интенсивном взаимодействии участников, что максимально полно способствует раскрытию внутренних ресурсов и личностного потенциала подрастающей молодежи.

Цель программы психологического кружка «Креатив»: развитие личностного и творческого потенциала, освоение навыков эффективного взаимодействия с окружающими по решению различных деловых и стратегических планов.

Для достижения поставленной цели программа психологического кружка «Креатив» предполагает реализацию следующих *задач*:

- развитие коммуникативных навыков, способности к демонстрации собственных идей и мыслей, повышение осознанности участниками своего личностного потенциала;
- стимулирование развития основных психических процессов, сопровождающих творческое мышление:
 - «беглость» (способность к генерированию идей);
 - «гибкость» (способность к порождению разнообразных идей);
 - «оригинальность» (способность выдвигать нестандартные идеи) мышления.
- активизация и психологическое сопровождение формирования процессов целеполагания и развитие временной перспективы у подрастающей молодежи:
 - целеполагание (умение ставить и удерживать цели);
 - планирование (умение составлять план своей деятельности);
 - моделирование (представлять способ действия в виде модели-схемы, выделяя все существенное и главное);
 - рефлексия (способность видеть проблему; анализировать сделанное – почему получилось, почему не получилось, видеть трудности, ошибки);
 - проявлять инициативу при поиске способа (способов) решения задачи;
- создание условий для творческого самовыражения участников и приобретения ими опыта практического применения своих организаторских, лидерских и деловых качеств;
- обучение участников навыкам креативного разрешения сложных, нестандартных задач и поведения в ситуации неопределенности;
- содействие принятию старшеклассниками активной жизненной позиции и способности к самоутверждению, самореализации.

Структура программы психологического кружка «Креатив» включает два основных тематических раздела, разделенных далее по темам:

Раздел 1. «Развитие коммуникативных навыков и творческих способностей».

Тема 1.1. «Знакомство. Я и другие».

Тема 1.2. «Я - особенный».

Тема 1.3. «Мое творческое Я».

Тема 1.4. «Креативность во мне и вокруг меня».

Тема 1.5. «Творчество, как стиль жизни».

Раздел 2. «Развитие организаторских, лидерских и деловых качеств».

Тема 2.1. «Мои организаторские способности».

Тема 2.2. «Лидерские качества и преимущества лидера».

Тема 2.3. «Секреты предприимчивости».

Тема 2.4. «Деловые качества, как основа успеха».

Тема 2.5. «Подведение итогов. Я и мое будущее».

Содержание каждого раздела включает:

- Развивающие практические занятия – Приложение 1
- Диагностический блок – Приложение 2.
- Теоретический материал – Приложение 3

Реализация программы «Креатив» предусматривает использование **разнообразных методов** (выступление, информационные сообщения, самопрезентация, притча, деловые игры, упражнения, демонстрации творческих работ, тестирование, групповое обсуждение и др.) и **форм работы** (индивидуальные задания, работа в подгруппах, групповые упражнения).

В дополнение к общепринятым методам, как форма завершения каждого занятия организуется итоговое обсуждение участниками группы полученного опыта и знаний - **«Креатив - копилка»**. Предлагаемая форма групповой работы необходима также для осуществления эмоционального отклика участников и установления обратной связи.

По срокам реализации программа психологического кружка рассчитана на 72 часа (с учетом резервного времени) и включает 34 занятия по 2 часа (одно занятие) в неделю.

В программу кружковой работы включены **два основных раздела**, которые, в перспективе, **можно использовать, как совместно, так и автономно**.

Программой предусмотрена стимулирующая система оценки (самооценки) достижений, где **определяются критерии оценки эффективности работы** участников кружка по 3 уровням «активности» (низкий, средний и высокий) и качественным показателям – Приложение 4.

Разработана и предложена **«Тетрадь достижений»** участников, которая должна помочь участникам кружка в самоорганизации, обретению опыта перспективного планирования и целеполагания путем фиксации собственных ежедневных успехов, т.е. осознание собственных достижений – Приложение 5.

Принимая во внимание все вышеизложенные преимущества программы психологического кружка «Креатив», она может быть **использована как в образовательных организациях, так и в учреждениях дополнительного образования**.

ПРОГРАММА

психологического кружка по развитию творческих способностей
и деловых качеств «Креатив»

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Планируемые результаты. Требования к учебным достижениям учащихся
Раздел 1. «Развитие коммуникативных навыков и творческих способностей»				
1.1	Тема: «Знакомство. Я и другие»	Знакомство. Обсуждение правил работы в группе.	0,5	Готовность к активной групповой работе, коммуникативность, способность к демонстрации своих идей и мыслей. Понимание особенностей и проявлений креативности.
		Упражнение «Бинго»	0,5	
		Упражнение «Кто Я?»	0,5	
		Теория: Сущность креативности.	0,5	
		Упражнение «Кто умеет»	0,5	
		Упражнение «Применение умений»	0,5	
		Теория: Психологические особенности творческого мышления.	1	
		«Притча о мастере»	0,5	
		Игра «Путешествие на Луну»	1	
1.2	Тема: «Я - особенный»	Упражнение «Плюсы - минусы»	0,5	Осознание себя, как личности. Раскрытие своего внутреннего творческого потенциала, проявления оригинальности мышления
		Упражнение «Рисунок по точкам»	0,5	
		Упражнение «Гулливер»	1	
		Упражнение «Образ творческого человека»	0,5	
		Упражнение «Мой герб»	1	
		Упражнение «Кирпич»	0,5	
		Упражнение «Ладонка»	0,5	
1.3	Тема: «Мое творческое Я»	Упражнение «Что? Откуда? Как?»	1	Появление новых ассоциативных связей и творческих идей. Проявление гибкости мышления, переключаемости в ситуации неопределенности.
		Диагностика: «Психогеометрия»	1	
		Упражнение «Формализм в искусстве»	1	
		Упражнение «Фантазеры»	0,5	
		Упражнение «Клякса»	0,5	
		Упражнение «Угадай цвет»	0,5	
		Упражнение «Рисунки из фигур»	1	
		Упражнение «Что имеет»	0,5	
		Упражнение «Необычные действия»	1	
1.4.	Тема:	Упражнение «Разборка имени»	0,5	Проявление

	«Креативность во мне и вокруг меня»	Упражнение. «Покажи движениями»	1	креативности в подходах к решению нестандартных ситуаций. Способность встраивать знакомые детали в новый контекст.
		Упражнение «Преодоление пространства»	1	
		Упражнение «Пары слов»	0,5	
		Упражнение «Вешалка»	0,5	
		Упражнение «Почемучки»	0,5	
		Упражнение «Письмена - рисунки»	1	
		Упражнение «Невероятная ситуация»	0,5	
		Упражнение «Спрячь рисунки»	0,5	
		Упражнение «Классификации»	0,5	
		Упражнение «Усовершенствование игрушки»	0,5	
		Упражнение «Сделать полезнее»	0,5	
		Упражнение «Только со мной»	0,5	
1.5.	Тема: «Творчество, как стиль жизни»	Упражнение «Кроссенс»	1	Умение генерировать новые идеи и находить новые подходы к решению стандартных ситуаций. Способность к творческому самовыражению.
		Упражнение «Открытки»	1	
		Упражнение «Необычные названия»	1	
		Упражнение «Способы действия»	1	
		Упражнение «Творческая жизнь»	1	
		Диагностика: Тест на креативность Торренса	1	
		«Креатив - копилка»	5 ч.	
		Резервное время	1 ч.	
Всего (по разделу)			37 ч	
Раздел 2. «Развитие организаторских, лидерских и деловых качеств»				
2.1	Тема: «Мои организаторские способности»	Упражнение «Самопрезентация – 10 слов»	1	Определение собственных целей, задач, жизненных ценностей. Проявление способностей к планированию и организации своей деятельности.
		Упражнение «Мои задачи»	0,5	
		Диагностика: «Я среди людей»	0,5	
		Упражнение «Моя платформа»	0,5	
		Теория: Искусство принятия решений. Планирование и хобби	1	
		Упражнение «Моя визитка»	0,5	
		Диагностика: методика «КОС».	0,5	
		Теория: Основы тайм - менеджмента для подростков.	1	
		Упражнение «Моя минута»	0,5	
2.2	Тема: «Лидерские качества и	Упражнение «Образ лидерства»	1	Принятие многогранности образа лидера.
		Упражнение «Граница»	0,5	

	преимущества лидера»	Теория: Лидерство и харизма.	1	Способность к проявлению лидерских качеств. Повышение внутреннего потенциала и самооценки.
		Упражнение «Многоликий лидер»	1	
		«Упражнение Рыбка»	0,5	
		Диагностика: «Тест на независимость»	0,5	
		Диагностика: «Лидерские качества»	0,5	
		Упражнение «Я – самый...»	1	
2.3	Тема: «Секреты предприимчивости»	Теория: Мифы и факты о предпринимательстве	1	Осознание и развитие гибкости, самостоятельности своей жизненной позиции, способности к убеждению и предприимчив.
		Диагностика: «Моя самостоятельность»	0,5	
		Упражнение «Самоанализ»	1	
		Диагностика: «Способность ориентироваться»	0,5	
		Упражнение «Убеждение»	1	
		Упражнение «Клад»	1	
		Упражнение «401 способ»	1	
2.4	Тема: «Деловые качества, как основа успеха»	Упражнение «Я - хозяин»	0,5	Практическое использование своих организаторских деловых и лидерских качеств.
		Упражнение «Аукцион»	0,5	
		Упражнение «Восточный базар»	0,5	
		Упражнение «Богатенький Буратино»	0,5	
		Упражнение «Маленькие успехи»	0,5	
		Упражнение «Лестница достижений»	1	
		Упражнение «Рифмовки»	0,5	
2.5	Подведение итогов. «Я и мое будущее»	Теория: Стратегия достижения успеха «Я в перспективе»	1	Самоанализ достигнутых результатов. Навыки проявления творческих способностей и деловых качеств
		Упражнение «Пятистрочия»	0,5	
		Упражнение «Подарки группе»	0,5	
		«Креатив – копилка»	6 ч.	
		Резервное время	1 ч	
		Всего (по разделу)	31 ч	
		Всего по программе	68 ч	

Учебно – тематический план психологического кружка «Креатив»

Наименование Разделов и тем	Количество часов					Формы контроля
	Всего	Теория	Практи- ческие занятия	Тести- рование	«Креатив- копилка» (итоговое обсуждение)	
Раздел 1.						Для оценки активности и достижений участников разработаны критерии оценки (Приложение 4). Дополнительно: психологическая диагностика и «тетрадь достижений» участника группы. (Приложение 5)
Развитие коммуникативных навыков и творческих способностей.						
1.1. Тема: «Знакомство. Я и другие»	6 ч.	1 ч.	4 ч.		1 ч.	
1.2. Тема: «Я - особенный»	6 ч.		5 ч.		1 ч.	
1.3. Тема: «Мое творческое Я»	8 ч.		6 ч.	1 ч.	1 ч.	
1.4. Тема: «Креативность во мне и вокруг меня»	9 ч.		8 ч.		1 ч.	
1.5. Тема: «Творчество, как стиль жизни»	7 ч.		5 ч.	1 ч.	1 ч.	
Резервное время	1 ч.					
Итого по разделу	<u>37 ч</u> 36+1	1 ч.	28 ч.	2 ч.	5 ч.	
Раздел 2.						Для оценки активности и достижений участников используем критерии оценки эффективности работы (Приложение 4). Дополн.: психодиагностика и «тетрадь достижений» участника группы. (Приложение 5).
«Развитие организаторских, лидерских и деловых качеств»						
2.1. Тема: «Мои организаторские способности»	7 ч.	2 ч.	3 ч.	1 ч.	1 ч.	
2.2. Тема: «Лидерские качества и преимущества лидера»	7 ч.	1 ч.	4 ч.	1 ч.	1 ч.	
2.3. Тема: «Секреты предприимчивости»	7 ч.	1 ч.	4 ч.	1 ч.	1 ч.	
2.4. Тема: «Деловые качества, как основа успеха»	5 ч.		4 ч.		1 ч.	
2.5. Подведение итогов. «Я и мое будущее»	4 ч.	1 ч.	1 ч.		2 ч.	
Резервное время	1 ч.					
Итого по разделу	<u>31 ч</u> 30+1	5 ч.	16 ч.	3 ч.	6 ч.	
Всего	<u>68 ч</u> 67+1	5 ч.	47 ч.	5 ч.	13 ч.	

Литература

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г., Я сам строю свою жизнь./ Под ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001. – 216с.
2. Берд П. Тайм – менеджмент: Планирование и контроль времени/ Пер. с англ. – 2001.- 288 с.
3. Гиппус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб., 2001.
4. Грецов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. СПб.: Питер, 2008. — 208 с.
5. Гольденштейн А.П. Спрафкин Р.П. Развитие навыков подростка. 1999.
6. Деловые игры к курсу «Основы экономики и предпринимательства». Учебное пособие для общеобразовательных школ, лицеев, гимназий, колледжей. – Самара, 1994.
7. Друкер Питер Ф. Рынок: Как выйти в лидеры. Практика и принципы/ Пер. с англ. А. Мкервали. – М.: Бук Чембер Интернэшнл, 1992. – 334 с.
8. Кинг Л. Тесты на креативность. – СПб., 1997.
9. Кипнис М. Тренинг креативности. – М., Ось-89, 2008. – 128 с.
10. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства.- СПб.: Питер, 2002. – 320 с.
11. Панок В.Г., Привалов Ю.А. Социальная активность старшеклассника. – К.: 1999.
12. Пономарев Я.А. Психология творчества. М., 1976.
13. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под.ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 144 с.
14. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т.В., Барчук О.И., Битянова М.Р., Королева Е.Г., Пяткова О.М.; под ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2005. – 304 с.
15. Прихожан А.М. Психологический справочник или Как обрести уверенность в себе. – М.: Просвещение, 1994. – 191 с.
16. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. 2 – е изд., дополн. И перераб. – М.: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. – 640 с.
17. Прутченков А.С. Школа жизни. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. – М.: Российское педагогическое агентство, 2000. – 192 с.
18. Райсберг Б. А. Азбука предпринимательства.- М.: Дума, 1991. – 64 с.
19. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: ТЦ «Сфера», 1998. – 128 с.
20. Хухлаева О., Кирилина Т., Федорова О. Счастливый подросток. М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000.
21. Шурхут С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб., 2006.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1Развитие коммуникативных навыков и творческих способностейк теме 1.1. «Знакомство. Я и другие»к занятию 1

- **Знакомство участников. Обсуждение правил работы в группе.**
- **Упражнение «Бинго»**

Цель: способствовать формированию позитивной самооценки и осознанию уникальности личности каждого человека, продолжить знакомство участников группы.

Инструкция: Всем участникам раздаются по одному листу разноцветной бумаги формата А-4. Задание состоит в том, чтобы, сложив лист пополам вертикально, без помощи ножниц, только руками, «вырезать» фигурку «Бинго» - человечка (мальчика или девочки). Потом каждый участник пишет на «Бинго» свое имя;

мечту или цель (на голове),
свои увлечения (на правой руке),
любимую музыку (на левой руке),
любимое место отдыха (на правой ноге),
любимое блюдо (на левой ноге).

Затем участники, свободно перемещаясь от одного к другому, находят и записывают имена тех, с кем у них минимальное и максимальное количество совпадений.

Обсуждение:

1. У кого совпали все позиции?
2. С кем у вас вообще нет совпадений?
3. С кем у вас несколько совпадений?
4. Как это можно объяснить?
5. Что помогает людям познавать друг друга?

- **Упражнение «Кто я?»**

Цель: способность к самопрезентации среди других участников группы и определение приоритетных задач развития, создание активной и позитивной атмосферы в группе.

Инструкция: участники записывают несколько фраз, отвечая на вопрос «Кто Я?», «Какой Я?», «Что умею» и «Чему хотел бы научиться». Желающие зачитывают свои ответы.

Обсуждение: ведущий обобщает озвученную участниками информацию, обращая внимание на то, насколько активно участники настроены на работу, какие свои качества и умения выделяют.

- **«Креатив-копилка» (итоговое обсуждение)**

к занятию 2

- **Теоретический блок: Сущность креативности – Приложение 3.**
- **Упражнение «Кто умеет»**

Цель: создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга и раскрыть свои сильные стороны перед другими участниками.

Инструкция: Участники сидят в кругу. Каждый из них, поочередно выступая в роли водящего, говорит: «Поменяйтесь те, кто умеет...», и называет какое-либо умение. Те, кто обладает им, должны быстро встать и поменяться местами.

Обсуждение: что удалось узнать нового и интересного о группе при выполнении этого упражнения? Что из названного вы еще не умеете делать, но чему хотели бы научиться?

- **Упражнение «Применение умений»**



Цель: обучение генерировать идеи о ракурсах практического применения имеющихся у участников ресурсов, способствует повышению самооценки, а также повышает мотивацию к выработке новых умений и совершенствованию имеющихся.

Инструкция: каждый из участников вспоминает и называет какое-нибудь практическое умение, которым он владеет (например, вышивать крестиком, кататься на сноуборде, работать на даче, играть в футбол и т. п.), после чего остальные участники предлагают возможные варианты применения этих умений. Упражнение выполняется в общем кругу.

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

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение)**

к занятию 3

- **Теоретический блок: Психологические особенности творческого мышления.**
- **«Притча о мастере»**

Как-то вечером собрались вместе музыкальные инструменты: скрипка, саксофон, труба, флейта и контрабас. И возник между ними спор: кто лучше играет. Каждый инструмент начал выводить свою мелодию, показывать свое мастерство. Но получалась не музыка, а ужасные звуки. И чем больше каждый старался, то непонятной и уродливой становилась мелодия. Вот появился человек и взмахом руки остановил эти звуки, сказав: «Друзья, мелодия-это одно целое. Пусть каждый прислушивается к другому, и вы увидите, что получится». Человек снова взмахнул рукой, и сначала робко, а потом все лучше зазвучала мелодия, в которой было слышно печаль скрипки, лиричность саксофона, оптимизм трубы, уникальность свирели, величество контрабаса. Инструменты играли, с восхищением следили за волшебными взмахами рук человека. А мелодия все звучала и звучала, сочетая исполнителей и слушателей в одно целое. Как важно, чтобы оркестром кто дирижировал!

Основная мысль: Достижение гармонии возможно только тогда, когда все объединены одной целью и направлены единой волей в едином порыве ...

- **Игра: «Путешествие на Луну»**

Цель: развитие коммуникативных способностей и навыков командной работы.

Инструкция: все участники игры делятся на команды с равным количеством игроков. Им раздаются заранее подготовленные таблицы, и объявляется, что все они участники полёта на Луну. В списке - предметы, которые, по инструкции, им необходимы. Но не все предметы так уж и важны в этом полёте. Задача - проранжировать предметы по мере необходимости в путешествии, совершив меньше ошибок, чем игроки других команд.

Задание 1. Каждый участник игры заполняет первый столбик таблицы (P1), расставляя числа от 1 до 14 в соответствии со степенью необходимости того или иного предмета. Самому необходимому ставится оценка 1, самому ненужному – 14

Задание 2. Команда коллективно обсуждает задание 1 и принимает общее решение (P4).

Задание 3. Каждый игрок самостоятельно записывает ранжир во второй столбик (P2) с учетом совещания с командой при выполнении задания 2 и своего личного мнения.

Затем ведущий объявляет правильный ранжир (P3). Подсчитываются индивидуальные ошибки. Для этого в третий и четвёртый столбики (O1, O2) записывается разница между идеальным ранжиром и индивидуальными оценками (P1, P2). Индивидуальные ошибки складываются и записываются под столбиками O1 и O2. Находится их среднее арифметическое. Затем групповые ошибки вносятся в последний столбик (O гр), и их сумма записывается под столбиком. Команда, имеющая самую маленькую сумму ошибок побеждает. После подведения итогов игры организаторы поясняют степень необходимости тех или иных предметов. Например, необходимо напомнить, что на Луне нет воздуха, и поэтому процесс горения невозможен, а значит, спички не нужны.

Идеальный ранжир

1. Кислородные баллоны 20 шт. по 50 кг
2. Звёздная карта лунного небосклона
3. Приёмопередатчик с частотной модуляцией на солнечных батареях
4. 25 л воды
5. Сигнальные ракеты
6. Аптечка первой помощи с инъекционными иглами
7. 20 м нейлонового шнура
8. Пищевые концентраты
9. Переносной обогреватель на солнечных батареях
10. Магнитный компас
11. Шёлковый купол парашюта
12. Коробка сухого молока
13. Самонадувающаяся спасательная лодка
14. Коробка спичек

P1	P2	O1	O2	P3	P4	O гр	Предметы
							Коробка спичек
							Пищевые концентраты
							20 м нейлонового шнура
							Шелковый купол парашюта
							Переносной обогреватель на солнечных батареях
							Коробка сухого молока
							Кислородные баллоны 20 шт. по 50 кг
							Звёздная карта лунного небосклона
							Самонадувающаяся спасательная лодка
							Магнитный компас
							25 л воды
							Сигнальные ракеты
							Аптечка первой помощи с инъекционными иглами
							Приёмопередатчик с частотной модуляцией на солнечных батареях

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение)**

К теме 1.2. «Я - особенный»

к занятию 4

- **Упражнение «Плюсы и минусы»**

Цель: развитие способности ощущать себя более гибко, находить в себе новые положительные и отрицательные стороны. Упражнение демонстрирует возможность неоднозначной трактовки тех личностных особенностей, которые на первый взгляд воспринимаются только как «хорошие» или «плохие».

Инструкция: участникам предлагается придумать и кратко (одной - двумя фразами) описать «себя – хорошего» и «себя – плохого». Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3–4 человека, в них обменяться своими примерами и придумать к каждому из этих качеств по три положительных и по три отрицательных характеристики. Т.е. надо пофантазировать о положительных качествах и указать те отрицательные стороны, которые их могут сопровождать, а в отношении отрицательных – наоборот: постараться найти то положительное, что их сопровождает. Так, например, положительное качество – находчивость, может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (если они начнут завидовать успехам), а отрицательное –

упрямство, может помочь добиться желаемого, когда это требует много сил и времени. Через 10–15 минут, представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры характеристик, а также положительных и отрицательных сторон каждой из них.

Обсуждение: редко какие психологические особенности личности можно однозначно отнести можно однозначно отнести к «хорошим» или «плохим», в большинстве из них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в чем-то привычно отрицательном. К чему приводит такая «однобокость» самовосприятия? Как ее можно преодолеть? Что помогает в этом?

- **Упражнение «Рисунок по точкам»**

Цель: упражнение активизирует творческий потенциал участников, а также позволяет тренировать уверенность поведения в ситуации публичного представления результатов своей работы.

Инструкция: участники получают по одному листу бумаги формата А4 и изображают на нем 20 точек, расположив их произвольно, но более-менее равномерно. Потом участники обмениваются этими листами со своими соседями. Задача каждого – на том листе, который ему достался, соединить все точки прямыми линиями или дугами таким образом, чтобы получилось целостное, осмысленное изображение (5–8 минут). Потом проводится публичная презентация получившихся работ – каждый выходит со своим рисунком перед другими участниками, показывает его и рассказывает, что именно там изображено.

Обсуждение: какие эмоции возникали в процессе рисования и при публичной презентации своих рисунков? Чьи рисунки больше всего запомнились участникам, показались самыми интересными, чем именно? Когда в жизни возникают ситуации, в которых нужно публично представить результаты своей работы? Какие качества в себе надо развивать, чтобы уверенно вести себя в подобных обстоятельствах?

- **«Креатив-копилка» (итоговое обсуждение)**

к занятию 5

- **Упражнение «Гулливер»**

Цель: 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.

Инструкция: «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). Выдвиньте как можно больше идей о том, какие предметы вы смогли бы использовать в каждой из этих стран в качестве:

- шляпы;
- дома;
- кровати;
- постельного белья;
- машины;
- домашнего животного;
- записной книжки.

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

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?

- **Упражнение «Образ творческого человека»**

Цель: осознание участниками существующих в их сознании стереотипов о том, какие люди являются творческими, а какие нет, и в чем это проявляется внешне.

Инструкция: 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 творческого человека, а на правой — нетворческого так, как вы их себе представляете. Художественные качества рисунка значения не имеют, главное — выразить с его помощью, чем, с вашей точки зрения, различаются творческие и нетворческие люди». На рисование дается 6-8 мин, потом рисунки раскладываются один под другим (таким образом, чтобы получился ряд изображений творческого человека, а параллельно — ряд изображений нетворческого 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.

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 «нетворческий человек»?

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение)**

к занятию 6

- **Упражнение «Мой герб»**

Цель: расширенное осознание себя и своих качеств личности, проявление своей индивидуальности и творческих склонностей.

Инструкция: поделите листок бумаги на 4 квадрата.

В левом верхнем квадрате напишите то, что, по вашему мнению, наиболее точно характеризует вас, как человека. В левом нижнем углу – ваше хобби, любимое занятие.

Верхний правый квадрат заполните своим желанием, секретом – если хотите его озвучить.

В правом нижнем углу – чем вы гордитесь, ваше наибольшее достижение.

А в центре – укажите свой девиз по жизни.

Я - старательная	Мечтаю о кризисе вокруг Света
Никогда не сдаваться!!!	
Мое хобби - музыка	Я – не курю и горжусь этим!

Далее – демонстрация и обсуждение. Психологические комментарии ведущего.

- **Упражнение «Кирпич»**

Цель: стимулирование креативности мышления, развитие способности отступать от общепринятых шаблонов и стереотипов.

Инструкция: придумайте и напишите как можно больше способов использовать кирпич. У вас на это 5 мин. Не подсматривайте и не обсуждайте ваши идеи с другими членами группы. Сколько способов у вас получилось?

Теперь объединитесь по подгруппам и обсудите это между собой. Допишите себе еще несколько способов, если вы с ними согласны. Может и у вас самих возникли новые идеи? Свои идеи стоит высказать, даже если они кажутся вам нелепыми или смешными.

Сколько способов использования кирпича появилось в вашей подгруппе? В группе в целом?

- **Упражнение «Ладонка»**

Цель: одна из техник уточнения целей и осознания ресурсов, которые могут помочь в достижении задуманного.

Инструкция: каждый участник кладет на лист бумаги свою ладонь с разведенными в стороны пальцами и обводит ее контур. После этого предлагается в контуре, изображающем каждый из пальцев, написать какую-либо собственную цель, которую

хотелось бы достигнуть в ближайшие три года («ваши пальцы показывают на то, чего вам хочется достигнуть»). А на самой ладошке — то, на кого или на что можно опереться при достижении этой цели, кто или что поможет на пути к ней («за что можно ухватиться ладошкой, продвигаясь к своим целям»).

Обсуждение: каждый из участников говорит, что нового он понял о себе в процессе выполнения этого упражнения. По желанию участники также могут продемонстрировать свои рисунки группе и более подробно рассказать, какие именно цели они поставили и на что могут опереться при их достижении.

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение)**

К теме 1.3. «Мое творческое Я»

к занятию 7

- **Упражнение «Что? Откуда? Как?»**

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

Инструкция: 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.

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

- **Диагностический блок: «Психогеометрический тест» - Приложение 2.**
- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение)**

к занятию 8

- **Упражнение «Формализм в искусстве»**

Цель: в упражнении моделируется ситуация, когда искусственно «сужается» канал передачи информации с помощью слов, поэтому тому партнеру, который рассказывает, приходится подбирать нетривиальные ассоциации, а тому, кто рисует, — действовать в ситуации с высокой степенью неопределенности, пытаясь при этом реконструировать позицию партнера. Помимо развития креативности, упражнение служит хорошим способом совершенствования навыков взаимопонимания.

Инструкция: участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один человек из каждой пары получает карточку с несложным изображением (например: цветок в вазе или чашка на столе) и рассказывает партнеру о том, что на ней нарисовано, используя только названия геометрических фигур и слова – указания на расположение («выше», «ниже» и т. п.). Задача партнера (которому оригинальное изображение не показывается) – руководствуясь этим словесным описанием, нарисовать то, что, по его представлению, изображено на картинке.

Когда рисование завершено, партнеры показывают друг другу изображения и сравнивают их. Потом упражнение проводится еще один раз, но партнеры получают новые карточки с изображениями и меняются ролями: тот, кто в первой попытке рисовал, теперь рассказывает. Если в первой попытке участники справились с заданием хорошо, то во второй имеет смысл ввести дополнительное ограничение: партнеру, который рисует, запрещается задавать уточняющие вопросы. Если же выполнение задания вызвало затруднения, такое ограничение не вводится.

Обсуждение: сначала обсуждение выполняется в парах: участники, сравнивая оригинальные изображения и получившиеся копии, конкретизируют, какую часть информации удалось передать адекватно и что этому способствовало, а где возникли ошибки и что послужило их причиной. Вторая часть обсуждения происходит в общей группе: каждого участника просят поделиться теми выводами, которые он сделал для себя в процессе выполнения этого упражнения.

- **Упражнение «Фантазеры...»**

Цель: стимулирование генерации новых идей, тренировка гибкости и оригинальности мышления.

Инструкция: дайте ответ на вопрос «Что бы ты сделал если ...»:

- у тебя выросла дополнительная рука
- в класс зашел гиппопотам
- твоя собака (кошка) начала разговаривать
- проснувшись, ты увидел, что превратился в ежика
- ты научился читать чужие мысли
- ты стал невидимым
- остановилось время
- исчезли деньги
- ты мог ходить по воде
- ты научился летать

Обсуждение: в завершении все, по кругу делятся своими идеями. Поддерживаются оригинальные и перспективные варианты, реальное использование дополнительных возможностей.

- **Упражнение «Клякса»**

Цель: тренировка беглости и оригинальности мышления на изобразительном материале.

Инструкция: Каждого из участников просят капнуть на лист бумаги гуашь, чернила или густо разведенную акварельную краску. Лист складывается в том месте, куда попала капля, прижимается на несколько секунд, а потом опять выпрямляется. В результате на нем получается клякса, имеющая сложную форму. Участников просят поочередно продемонстрировать кляксы, которые они изготовили, и быстро назвать трех животных и три неодушевленных предмета, которые они напоминают.

Обсуждение: какие варианты и чем запомнились, показались наиболее интересными?

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение)**

к занятию 9

- **Упражнение «Угадай цвет»**

Цель: развитие навыков экспрессии, создание условий для изобретения способов передачи информации при недостатке доступных для этого средств, а также выработка умения «расшифровывать» такую информацию.

Инструкция: каждый участник загадывает цвет и демонстрирует его мимикой и жестами так, чтобы водящий угадал, какой цвет имеется в виду. При этом нельзя указывать на присутствующие объекты, окрашенные в него. Водящему дается 3 попытки на отгадывание каждого цвета, если он отгадал – то меняется местами с участником, если нет – переходит к отгадыванию цвета, задуманного следующим из группы. Игра проводится в таком порядке до 5–6 отгадываний. Потом можно предложить побыть водящими двум-трем добровольцам из числа тех участников, которым не довелось оказаться в этом качестве.

Обсуждение: обмен эмоциями и чувствами, возникшими в процессе работы. Благодаря каким «режиссерским находкам» удалось посредством мимики и жестов наиболее эффективно передавать информацию о цветах?

- **Упражнение «Рисунки из фигур»**

Цель: тренировка умения находить неожиданные ассоциации при взгляде на материал, схожесть которого с реальными предметами сведена к минимуму.

Инструкция: участникам демонстрируется несколько рядов, состоящих из геометрических фигур и дается задание дорисовать каждую фигуру таким образом, чтобы из нее получилось целостное, осмысленное изображение, составной частью которого она бы стала.

Повторять сюжеты нельзя, каждая фигура должна превратиться в какое-то новое изображение, но несколько фигур могут быть объединены единым сюжетом изображения. Потом выполненные рисунки оцениваются с позиции оригинальности и разработанности.

Обсуждение: какие психологические качества, с точки зрения участников, способствовали успешному выполнению этого упражнения, а какие препятствовали? В каких реальных жизненных ситуациях могут пригодиться умения, тренируемые в этом упражнении?

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 10

- **Упражнение «Что имеет...»**

Цель: тренировка умения искать информацию по заданным признакам, в том числе и по нескольким неожиданным. Так, например, выясняется, что ручки имеют не только дверь или сумка, но еще и маленькая кукла или двигатель старого грузовика (его заводят, прокручивая ручку стартера).

Инструкция: 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.

Обсуждение: достаточно короткого обмена впечатлениями.

- **Упражнение «Необычные действия»**

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

Инструкция: 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 минуты). 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.

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.

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

К теме 1.4. «Креативность во мне и вокруг меня»

к занятию 11

- **Упражнение «Разборка имени»**

Цель: креативность в самовосприятии и творческая самопрезентации.

Инструкция: участникам предлагается записать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления дается 4–5 минут. Упражнение довольно сложное, вряд ли все участники смогут придумать характеристики на каждую из букв своего имени, да и не нужно настаивать на этом – достаточно, если будут предложены всего по 3–4 слова (касательно слов на те буквы, которые не пришли в голову участнику, можно попросить подсказку у окружающих). Потом каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать. Вот как, например, может выглядеть имя «Андрей»:

А – Адаптированный

Н – Независимый

Д – Дружелюбный

Р – Решительный

Е – Единодушный

И – Ищущий

Обсуждение: кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?

- **Упражнение «Покажи движениями»**

Цель: развитие экспрессивности, умения передавать информацию при ограниченности средств для этого и воспринимать ее в условиях заведомой неполноты, сплочение команды.

Инструкция: участники делятся на четыре подгруппы и получают по одному слову из каждого списка:

- время суток (утро, день, вечер, ночь);
- время года (зима, весна, лето, осень);
- стихии (вода, земля, огонь, воздух);
- эмоции (страх, гнев, интерес, обида);
- возраст (ребенок, подросток, взрослый, пожилой человек);
- профессия (водитель, врач, повар, учитель);
- цвет (красный, зеленый, синий, желтый).

Можно 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. Разговаривать при этом нельзя. На подготовку дается 6–8 мин, потом команды поочередно демонстрируют свои этюды, а представители других подгрупп, выступающие в роли зрителей, угадывают, о каких именно словах идет речь.

Обсуждение: что было легче — продемонстрировать 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, организаторы и т. д.); если да, то насколько выбор ролей отражает общую жизненную

позицию тех, кто их принял? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить такое упражнение?

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 12

- **Упражнение «Преодоление пространства»**

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

Инструкция: участники располагаются около одной из стен аудитории и получают задание – всем добраться до другой стены таким образом, чтобы не касаться пола ступнями ног (например, двигаясь ползком или перемещаясь по стульям), но чтобы каждый способ перемещения использовался лишь один раз. Однако те, кто один раз уже преодолел это пространство, могут возвращаться назад и помогать переправиться оставшимся участникам. Сами они имеют право перемещаться нормальным образом, но те участники, которым они помогают, по-прежнему не должны касаться ступнями пола (их можно, например, перенести различными способами или «перевезти» на руках, держа на весу их ноги, на четвереньках, при помощи стульев и т.п.). Способы перемещения не должны повторяться.

При количестве участников менее 13–14 человек упражнение выполняется сразу всей группой, при большем же 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).

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.

- **Упражнение «Пары слов»**

Цель: тренировка умения объединять внешне малосвязанные вещи, искать неожиданные аналогии.

Инструкция: каждый участник придумывает два слова, не имеющих прямой логической связи между собой, и озвучивает их. Сосед, сидящий справа, формулирует логически верное предложение, связывающее эти два слова. Допустим, названы слова «кружка» и «лопата». Связывающее их предложение может выглядеть, например, так: «Кладовщик взял лопату и начал раскапывать курган, но нашел там только разбитую кружку».

Обсуждение: какие варианты запомнились, показались наиболее интересными?

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 13

- **Упражнение «Вешалка»**

Цель: 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.

Инструкция: участникам, объединенным в подгруппы, предлагается составить 2 списка.

1. То, что возможно сделать с вешалкой.

3. То, что с вешалкой сделать невозможно.

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

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, что за ограничения не удалось преодолеть? Потом участникам предлагается привести примеры из личного опыта, в которых на первый взгляд невозможное оказывалось возможным, и предположить, с отказом от каких условностей или традиций это было связано.

- **Упражнение «Почемучки»**

Цель: «интеллектуальная разминка», тренировка беглости и гибкости мышления.

Инструкция: ведущий задает несколько вопросов, начинающихся со слова «почему», а участники должны по кругу быстро отвечать на них. Ответы могут быть самыми неожиданными, оригинальными, но логически непротиворечивыми. Например, можно задать такие вопросы:

- Почему очки не носят на затылке?
- Почему перелетные птицы улетают зимой на юг?
- Почему люди не летают, как птицы?
- Почему многие женщины предпочитают богатых женихов?
- Почему о смерти великих ученых пишут в газетах, а об их рождении – нет?
- Почему медведь косолапый?
- Почему греки в девятом веке ходили пятками назад

Обсуждение: какие варианты ответов запомнились, показались наиболее оригинальными?

Пояснение к упражнению «Почемучки» С чего автор решил, что греки в девятом веке ходили пятками назад? Ответ прост – с того, что все люди так ходят! Быть может, вы или ваши знакомые ходят пятками вперед?..

- **Упражнение «Письмена-рисунки»**

Цель: задание развивает навыки визуализации (перевода в зрительную форму материала, представленного в виде слов), а также генерирования идей.

Инструкция: участникам предлагается написать несколько слов таким образом, дабы это написание внешне напоминало то, что означают слова. Например, можно предложить такой набор слов: Змея, иголка, прибор, облака



На эту работу отводится 6–8 минут, потом организуется выставка, участники выбирают самые удачные рисунки и награждают аплодисментами их авторов.

Обсуждение: какие оригинальные идеи проявились в надписях-рисунках, выбранных в качестве наиболее удачных? Какие умения, с точки зрения участников, развивает это упражнение?

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 14

- **Упражнение «Невероятная ситуация»**

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

Инструкция: 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 мин на одну ситуацию. Вот несколько примеров невероятных ситуаций для этого упражнения.

- Увеличится в 5 раз сила тяжести на Земле.
- Все объемные геометрические фигуры превратятся в плоские.
- У всех людей внезапно вырастут хвосты.
- Рубль подорожает в 100 раз по сравнению с валютами других стран.
- С облаков начнут свисать канаты до самой Земли.
- Из жизни людей сразу и полностью исчезнет спорт.
- Все металлы превратятся в золото.
- Люди научатся точно читать все мысли друг друга.

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 одну идею, 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 показались наиболее оригинальными.

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?

- **Упражнение «Спрячь рисунки»**

Цель: на примере этого задания демонстрируется прием встраивания имеющихся компонентов (не только изображений, но, шире, знаний, идей и т. п.) в новый контекст, что имеет непосредственное отношение к творческому процессу.

Инструкция: участникам предлагается выполнить на листе бумаги 4-5 небольших (размером 2-3 см) рисунков на произвольную тему (6-8 мин). Когда эта часть работы завершена, предлагается создать на этом же листе один большой рисунок, который включил бы в себя ранее выполненные маленькие таким образом, чтобы они «спрятались» в большом, воспринимались бы как его части — так, чтобы при беглом взгляде невозможно было бы распознать их (8-10 мин). Запрещается заштриховывать маленькие рисунки или рисовать поверх них, они должны именно встроиться в большой рисунок таким образом, чтобы полностью слиться с ним. Когда рисование завершено, участники демонстрируют свои рисунки и называют те предметы, которые были изображены изначально. Другие участники ищут эти маленькие рисунки в составе большого.

Обсуждение: в каких жизненных ситуациях возникает необходимость подобным же образом встроить что-то уже имеющееся в то, что создается заново? А в каких — не просто встроить, а еще и запрятать старое в новом? Найдите на этом изображении спрятанные рисунки

- **«Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 15

- **Упражнение «Классификации»**

Цель: тренировка умения выделять оригинальные, неочевидные критерии, которые позволяют найти сходство между на первый взгляд различными предметами. Это важно для решения проблем по аналогиям — одного из распространенных способов порождения креативных идей.

Инструкция: участникам, объединенным в подгруппы по 3-4 человека, дается перечень из 6-8 предметов и предлагается придумать как можно больше различных оснований, по которым возможно классифицировать эти предметы. Задача не в том, чтобы найти наиболее обоснованный критерий их классификации (как в заданиях, входящих в тесты интеллекта), а в том, чтобы предложить как можно более разнообразные и необычные, но логически непротиворечивые критерии для этого.

Перечни предметов могут быть, например, такими.

Список 1	Список 2	Список 3
Табуретка	Лампочка	Перстень
Трамвай	Огурец	Морковь
Желудь	Кепка	Указка
Мел	Труба	Молния
Мотоцикл	Сыр	Корень
Абрикос	Весло	Календарь
Стакан	Носки	Блюдо
Улей	Медаль	Песок

Обсуждение: какие из предложенных критериев для классификации представляются самыми оригинальными, необычными? В каких жизненных ситуациях важно умение находить неочевидные признаки сходства между различными предметами и явлениями?

- **Упражнение «Усовершенствование игрушки»**

Цель: тренировка умения генерировать идеи в условиях командной работы.

Инструкция: 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.

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.

Какие идеи представляются наиболее творческими? Как можно классифицировать высказанные идеи, к каким смысловым категориям они относятся? Каким жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение?

- **Упражнение «Сделать полезнее»**

Цель: помимо отработки умения генерировать идеи, упражнение дает материал для анализа эффективности различных способов организации командной работы.

Инструкция: участникам предлагается поразмышлять, какие вещи станут полезнее, если их:

- увеличить/уменьшить;
- поднять/опустить;
- удорожить/удешевить.

Упражнение выполняется в подгруппах по 4-5 человек, время работы 10—12 мин. После этого, представители от каждой из подгрупп озвучивают свои варианты.

Обсуждение: каким образом была распределена работа в команде: все поочередно брались за какую-то одну пару признаков, каждый высказывал любые пришедшие в голову идеи,

каждый взял себе какую-то часть, задания и работал с ней индивидуально, или как-то иначе? Что оказалось результативнее, с чем это связано?

- **Упражнение «Только со мной»**

Цель: первая часть упражнения позволяет отрабатывать как навык генерирования идей, так и умение их оценивать в соответствии с условиями задания, а вторая - способствует осознанию и принятию своей индивидуальности.

Инструкция: участникам предлагается найти и записать как можно больше ответов на каждый из вопросов: «Что может произойти только с:

- ♦ детьми;
- ♦ людьми в возрасте за 30;
- ♦ миллионерами;
- ♦ родившимися в XXI веке;
- ♦ гражданами России?»

Следует обратить внимание участников на значимость слова «только»: не важно, часто или редко это происходит с теми, о ком идет речь, важнее то, что это вообще не может произойти ни с кем другим. Эта часть упражнения выполняется в микрогруппах по 3–4 человека (10–12 минут). Когда она завершена, каждому из участников предлагается индивидуально поразмышлять над вопросом «А что может произойти только со мной и ни с кем другим?» и записать найденные ответы (5 минут).

Обсуждение: сначала участники озвучивают свои варианты, делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения, а потом им предлагается поразмышлять над такими вопросами:

- что сложнее придумать: то, что может произойти с кем-то, или то, что не может произойти ни с кем другим? С чем это связано?
- при каких условиях то, что, как вы утверждаете, может произойти только с кем-то (а особенно только с вами), все-таки сможет произойти и с кем-то другим?

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

К теме 1.5. «Творчество, как стиль жизни». к занятию 16

- **Упражнение «Кроссенс»**

Цель: отработка умения находить «общее в различном», объединять внешне несходные предметы, находить аналогии между ними. Демонстрация возможности существования разных взглядов на решения одних и тех же творческих задач и невозможности вынести однозначные суждения об их «правильности» или «неправильности».

Инструкция: «кроссенс» — интеллектуальная игра, в которой участникам дается несколько слов или изображений (обычно 6 или 9, размещенные в таблице 3x2 или 3 x 3 соответственно) и нужно придумать, как можно объединить любые два соседние.

Например, для работы можно предложить такой набор:

1. Часы
2. Ежедневник
3. Компакт-диск
6. Собака
5. Ролики
4. Гитара

Варианты решения кроссенса:

- 1-2 (часы – ежедневник): и то, и другое помогает нам распоряжаться своим временем.
- 2-3 (ежедневник – компакт-диск): и то, и другое выступает средством сохранения информации.
- 3-4 (компакт-диск – гитара): могут использоваться для воспроизведения музыки.
- 4-5 (гитара – ролики): помогают нам организовывать свой досуг.
- 5-6 (ролики – собака): побуждают своих владельцев чаще бывать на улице.
- 1-6 (часы – собака): и то, и другое может ходить.
- 2-5 (ежедневник – ролики): кто умеет планировать свои дела, у того найдется время и отдохнуть, покатавшись на роликах.

Разумеется, этот вариант не единственно возможный. Предложите свои!

Упражнение выполняется в микрогруппах по 2-3 человека или индивидуально, время работы 10-12 мин. Потом участники делятся предложенными решениями.

Когда принцип данной игры понят, участникам предлагается придумать и нарисовать собственный кроссенс (10-15 мин), который потом дается для решения другой подгруппе. Важный момент: при придумывании кроссенса недостаточно только изобразить любые предметы, после чего предложить другим участникам подумать, как они могут быть связаны; обязательно нужно иметь собственный вариант решения. Потом участники озвучивают варианты решений: тот, который удалось найти решавшим каждый кроссенс, и тот, который подразумевался его создателями.

Обсуждение: насколько совпали варианты решений, которые удалось найти участникам, решавшим кроссенсы? По каким критериям можно оценивать верность/корректность/применимость разных вариантов решения креативных задач?

- **Упражнение «Открытки»**

Цель: тренировка навыков командной творческой работы (генерации идей и их воплощения), а также публичной презентации ее результатов.

Инструкция: участникам, объединенным в команды по 4–5 человек, предлагается придумать и нарисовать поздравительные открытки по разным поводам, например таким:

- приобретение щенка;
- смена квартиры на более просторную;
- приобретение хорошего велосипеда;
- запись в фитнес-клуб;
- поездка в Бразилию.

Каждая команда выбирает по 3 повода из предложенных ведущим или выдвигает свои собственные. Время работы 12–15 минут. Потом проводится выставка-презентация созданных открыток: каждая из подгрупп демонстрирует свои произведения и получает слово для краткого рассказа про них.

Обсуждение: какие варианты открыток представляются наиболее творческими, с чем это связано? Какие умения развиваются в этом упражнении; в каких еще ситуациях, помимо придумывания необычных вариантов поздравлений, они нужны?

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 17

- **Упражнение «Необычные названия»**

Цель: 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.

Инструкция: упражнение предполагает придумывание как можно большего числа необычных, но понятных названий чего-либо. В качестве предметов для называния могут выступать и сложные геометрические фигуры, движения человеческого тела, кулинарные блюда, предприятия по производству какой-либо продукции, рабочие инструменты и т. д. Упражнение лучше проводить

в подгруппах по 3-4 человека, хотя возможно и индивидуально. Время на обсуждение необычных названий одного предмета 4-6 мин, после этого участники озвучивают предложенные варианты.

Обсуждение: насколько велико разнообразие предложенных названий, какие ассоциации, свойства или функциональные возможности предметов или действий легли в основу этих наименований? В каких жизненных ситуациях полезно отказаться от наиболее привычных способов трактовки известных вещей, а озадачиться поиском альтернативных, необычных вариантов их восприятия?

- **Упражнение «Способы действия»**

Цель: тренировка основных качеств творческого мышления (беглость, гибкость, оригинальность) в ситуациях поиска выхода из необычных ситуаций

Инструкция: участникам предлагается придумать как можно больше способов действия, позволяющих разрешить какую-либо нетривиальную ситуацию, например:

- выпить из бутылки, не открывая ее;
- красиво и оригинально упаковать подарок, имея только газетную бумагу и скотч;
- перевезти пассажирку на велосипеде, не оборудованном специальными приспособлениями для этого;
- достать со стремянки 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);
- открыть консервную банку, не имея консервного ножа

Обсуждение: сначала представители подгрупп кратко рассказывают о своих способах действий, а затем отвечают на вопросы:

- что, с их точки зрения, облегчало появление новых идей, а что затрудняло;
- к каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение.

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 18

- **Упражнение «Творческая жизнь»**

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

Инструкция: участники, объединившись в подгруппы по 5–6 человек, получают задание: сформулировать перечень рекомендаций, которые позволят «сделать более творческой собственную жизнь», и записать их на листе формата А3 – А2. Формулируемые рекомендации должны быть реально воплощаемы в жизнь всеми участниками или хотя бы большинством из них (т. е. не подразумевать наличие каких-либо редко встречающихся способностей, крупных материальных затрат и т. п.).

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.

Пример:

В качестве примера и возможного материала для обсуждения в группе, список таких рекомендаций, составленный специалистами по психологии креативности (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.
- ◆ Регулярно ищите способы вырваться из вашей «зоны комфорта».
- ◆ 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.
- ◆ Развивайте бунтарские черты характера.
- ◆ 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.

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 19

- **Тест на креативность Торренса (Приложение 2)**
- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

Раздел 2

Развитие организаторских, лидерских и деловых качеств.

К теме 2.1. «Мои организаторские способности»

к занятию 1

- **Упражнение «Самопрезентация – 10 слов»**

Цель: углубленное осознание своих личностных особенностей и достижений, стимулирование процессов самоорганизации.

Инструкция: вам дается 10 мин., чтобы ответить на единственный вопрос «Кто Я?», используя для этого 10 слов или предложений. Не ищите верных ответов – пишите первое, что приходит в голову, когда вы думаете о себе. Постарайтесь сосредоточиться на понимании самого себя, своих особенностей, ярких проявлений, индивидуальных характеристик. Затем ответы классифицируются на 3 группы:

«Я» - т.е. все происходящее зависит от меня (мои достижения и старания)

«Д» - т.е. происходящее зависит от других (заслуга других: учителей, родителей...)

«П» - т.е. просто так сложилось (подарок судьбы, удача)

Обсуждение: обмен впечатлениями после выполнения упражнения. Комментарии ведущего: чем больше ответов категории «Я», тем выше уровень ответственности, организованности и лидерских качеств участника.

- **Упражнение «Мои задачи»**

Цель: приобретения навыка стратегического планирования, грамотного видения и формулирования собственных задач.

Инструкция: участники должны четко и ясно сформулировать основные задачи, которые они планируют решить на предстоящих занятиях. Записать задачи в порядке их значимости, важности для себя. Участникам напоминают, что основная часть работы по саморазвитию выполняется самим человеком. Ведущий делает акцент на том, что никто, кроме самих участников, не может сделать их лидерами или предпринимателями – это под силу только им самим. На формулировку задач дается 5-10 минут, после чего участники обсуждают свои записи в парах, а затем в общем кругу. Другие при этом могут задавать различные конструктивные вопросы. Задачи участников можно соотнести с критериями:

- четкость сформулированных задач (всем участникам должно быть понятно, что именно хочет данный участник);
- степень трудности и выполнимости поставленных задач. Задачи должны быть достаточно трудными (чтобы участнику было над чем работать) и в то же время выполнимыми (чтобы была реальная возможность их достичь).

Обсуждение: насколько трудным было задание, какие задачи преобладают у участников.

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 2

- **Диагностический блок: тест «Я среди людей» (Приложение 2)**
- **Упражнение «Моя платформа»**

Цель: осознание и обозначение своей жизненной позиции, своих целей и задач. Развитие способности к планированию и самоорганизации.

Инструкция: «у каждого делового человека должна быть своя платформа, где излагаются основные направления его деятельности. У вас есть 15 – 20 мин., чтобы сформулировать свою «платформу».

В ней следует указать основные цели, которые вы ставите перед собой, например, на предстоящий год (и более), конкретные задачи, которые помогут вам реализовать эти цели. По каждой задаче нужно написать конкретные мероприятия, т.е. то, что вы планируете делать, как вы их планируете осуществлять»

Например, основная цель - поступление в институт. Задачи:

1. Повторить материал по всем учебным предметам, которые нужно сдавать.
2. Узнать о требованиях института и изменениях, которые могли произойти в правилах приема.

Для решения первой задачи необходимо:

- 1.1. Составить план повторения материала с указанием сроков по каждому разделу;
- 1.2. Нанять репетитора по тому предмету, который необходимо подтянуть;
- 1.3. Ходить на консультации по наиболее сложным разделам и т.д.

«Это должна быть именно ваша платформа. Затем мы выслушаем каждого и оценим четкость и осознанность вашей работы».

Ведущий настраивает участников на работу со своими ближайшими, реальными целями, а не составлением платформ политических партий или организации предприятия.

Обсуждение: групповое обсуждение включает анализ с точки зрения практичности и реалистичности планов, направлено на поддержку «платформ» всех членов группы.

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 3

- **Теоретический блок: «Искусство принятия решений» - по М. Рубинштейну «Десять принципов принятия решений». «Планирование и хобби».**
- **Упражнение «Моя визитка»**

Цель: способность выделить главное из контекста, активизация делового и творческого подхода в решении задач, а также осознание своих ценностей, преимуществ перед другими; развитие способности к самопрезентации.

Инструкция: «в деловых кругах принято обмениваться визитными карточками для продолжения контактов. У вас пока таких карточек нет, но есть возможность сделать их самим. Вам дается 5- 10 минут, чтобы изготовить свою визитную карточку. Что вы укажите в ней и каким образом оформите – это ваше дело, можете использовать при этом весь свой творческий потенциал.

Затем вы будете приветствовать друг друга, обмениваясь визитками. Не увлекайтесь формальными деталями, хотя адрес, телефон, электронную почту можно вписать (можно выдумать). Главное – другое – что вы можете написать, представляя себя. Это может быть

простая запись: «Ученик 10 –а класса ОШ № 15 г. Донецка» или что-то еще. Например, «победитель Олимпиады по граждановедению 2015г. или др. Подумайте над своими статусными показателями, т.к. этим могут заинтересоваться другие». Ведущий может для примера продемонстрировать несколько визиток.

Обсуждение: было ли желание поменять что-то на своей визитке, о чем, о каких своих достижениях и преимуществах вы незаслуженно забыли.

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 4

- **Диагностический блок: методика КОС**
- **Упражнение «Моя минута»**

Цель: развитие внутреннего чувства времени, анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот. Как правило, это различие довольно ярко проявляется в самых разных жизненных ситуациях. Те, для кого время течет быстрее, существуют по принципу «И жить торопится, и чувствовать спешит». Те же, кому ход времени представляется существенно медленнее, чем в реальности, обычно и жить предпочитают размеренно и неспешно. Кроме того, восприятие времени зависит от состояния, в котором находится человек: когда он очень активен, возбужден, то кажется, будто время ускоряет свой ход.

Описание упражнения: участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. По сигналу ведущего (команда «начали» или хлопок в ладоши) все начинают мысленно, прислушиваясь к своей интуиции «отсчитывать минуту». Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента. Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд) и тех, кому показалось, что она шла дольше. Внутри этих подгрупп обсуждается, каковы особенности тех людей, для кого психологическое время течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».

Обсуждение: представители от каждой из подгрупп излагают точку зрения на то, чем характеризуются люди, для которых психологическое время в данный момент течет медленнее реального, и те, для кого быстрее. Потом остальным участникам предлагается сравнить эти точки зрения и высказать свои соображения по вопросу.

- **Теоретический блок: «Основы тайм – менеджмента для подростков».**
- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

К теме 2.2. «Лидерские качества и преимущества лидера»

к занятию 5

- **Упражнение «Образ лидерства»**

Цель: помочь осознать участникам свое отношение к лидерству.

Лидерство – непростое явление. Лидерами не рождаются, лидерами становятся. Не каждый человек, даже очень умный и компетентный, может стать лидером. К лидерству разные люди идут разными путями, каждый понимает лидерство по-своему. Как вы понимаете лидерство?

Инструкция: представьте, как вы понимаете лидерство, в виде какого-либо образа. (10 мин.).

Презентация работ участников. Работы размещаются на видном месте, образуя галерею.

Обсуждение: ведущий поддерживает лидерский потенциал членов группы.

- **Упражнение «Граница»**

Цель: упразднить существующие мифы о лидерах, закрепить информацию о качествах лидера.

Инструкция: участники становятся в одну колонну. Слева от колонны размещается плакат «МИФ», а справа – «ФАКТ». Задание: ведущий читает информацию о лидерах. Если участник считает, что эта информация миф – делает шаг влево (к табличке «МИФ»), если считает, что это факт, делает шаг вправо, если трудно ответить – остается на месте. Ведущий дает слово по одному представителю от вновь образовавшихся колонн для того, чтобы объяснить свою позицию. После каждого высказывания участники возвращаются на первоначальное место.

Утверждения о лидерах:

Лидер волевой, способен преодолевать препятствия на пути к цели (ф);

Лидер – авторитет, его нельзя критиковать (м);

Лидер инициативен, предпочитает работать без опеки (ф);

Лидер вынослив, может работать даже в условиях перегрузок (ф);

Лидер склонен решать задачи оригинальными нетрадиционными методами (ф);

Лидер чувствует ответственность и не имеет права рисковать (м);

Лидер относится к трудностям как к помехе своему авторитету (м);

Лидер способен менять стиль поведения в зависимости от условий (ф);

Лидер может и потребовать и подбодрить (ф);

Лидера выбирает общество (м);

Лидерство – это популярность (м, т.к. лидерство определяется, есть ли у человека последователи);

Лидеры подают пример (ф);

Лидер вынужден действовать по принципу «семеро одного не ждут» (м).

Обсуждение: какая информация осталась спорной?

Прокомментируйте ваш ответ на последнее высказывание.

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 6

- **Теоретический блок: «Лидерство и харизма»**

- **Упражнение «Многоликий лидер»**

Цель: стимулирование процесса самопознания, осознание своих лидерских качеств и их природного разнообразия, понимание себя в роли лидера.

Инструкция: «каждый из нас на сцене своей жизни играет множество ролей. А какие лидирующие роли вы играете в своей жизни? Перед вами перечень возможных ролей лидера. Выберите 5 из них и подготовьте обоснование, т.е. ответ на вопрос: «Где и когда я бываю...» (и далее название выбранных вами 5-ти ролей). При этом следует помнить древнекитайскую мудрость «На пределы своих возможностей наталкивается только тот, кто верит в их существование».

№	Роль	№	Роль	№	Роль	№	Роль
1.	Вожак	5.	Вдохновитель	9.	Инициатор	13.	Советчик
2.	Главарь	6.	Новатор	10.	Генератор идей	14.	Наставник
3.	Опора	7.	Реформатор	11.	Энтузиаст	15.	Консультант
4.	Специалист	8.	Первопроходец	12.	Организатор	19.	Образец для других

Обсуждение: может проходить как во всей группе, так по подгруппам. В группе обращают внимание на обоснованность выводов и их соответствие конкретному участнику. Эта работа должна помочь участникам понять простую вещь, что лидер – это необязательно «вождь», «монарх» и т.д. Лидер – прежде всего определенная жизненная позиция. Лидер всегда четко осознает свои цели, формулирует и реализует конкретные задачи, программы по достижению этих целей.

- **Упражнение «Рыбка»**

Цель: повышение осознанности и осмысленности взгляда на собственную стратегию жизни, личные ценности. Выход на обсуждение того, для чего человеку может быть нужна именно такая жизнь.

Инструкция: ведущий просит участников принять удобные позы, расслабиться, закрыть глаза, а потом не спеша, размеренно зачитывает следующую инструкцию, делая паузы в местах, отмеченных многоточиями. «Представьте себе, что переселение души в новое тело – реальность. И вот вам в следующей жизни досталось тело аквариумной рыбки. Весь ваш мир – это аквариум, где вы живете... Что вы за рыбка, как выглядите?.. Какой у вас аквариум, что в нем имеется?.. Комфортно ли вам в нем? Кто еще, кроме вас, живет там? Где стоит этот аквариум, что его окружает, кого и что вы видите через стекло?.. Мысленно поживите немного в этом аквариуме, осознайте, что вы чувствуете в таком положении... А теперь возвращайтесь в свою реальную жизнь, медленно открывайте глаза...» Потом участников просят нарисовать аквариум, который они себе представили (6–8 минут). По окончании упражнения участники демонстрируют свои рисунки и кратко комментируют их содержание (форма произвольная).

Обсуждение. Как Вы считаете, почему у Вас возник именно такой образ «жизни в аквариуме»? Какие возникали эмоции и чувства, насколько комфортно было в этой воображаемой ситуации? Насколько похожа представленная Вами жизнь на то, что реально Вас окружает? Можно ли утверждать, что «жизнь в аквариуме» – это пример нетворческой жизни? Ведь там все заранее известно, предсказуемо, от нас почти ничего не зависит, выбраться за пределы этого мирка невозможно. Тем не менее, может ли «рыбка» и в этих условиях жить творчески, и если да, то зачем ей это нужно?

- **Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 7

- **Диагностический блок:**

«Тест на независимость», «Тест на лидерские качества» (Приложение 2)

- **Упражнение «Я – самый...»**

Цель: повышение самооценки участников, преодоление внутренних барьеров, понимание необходимости принять и полюбить себя таким, какой ты есть.

Инструкция: «Верить в свою исключительность необходимо любому человеку, а деловым людям особенно. Подумайте, в чем проявляется ваша исключительность». Итак, необходимо продолжить фразу «Я – самый...». Аргументируйте утверждения, например, «Я самый сильный», «Я самый умный», «Я самый предприимчивый» и т.п. Затем все участники, по мере своей готовности, выступают перед группой, доказывая свою исключительность в той области, которую для себя избрали (или сразу в нескольких областях). Члены группы могут задавать вопросы, подвергая сомнению исключительность, требуя аргументов подтверждающих конкретное утверждение. Ведущий, по необходимости, занимает позицию психологической поддержки участников. Группа может оценить выступление участника по таким критериям, как убедительность и аргументированность выступления. Те участники, у кого с первой попытки не получился положительный результат могут еще раз попробовать доказать свою исключительность.

Обсуждение: участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о своих ощущениях в процессе выполнения задания.

- **«Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

К теме 2.3. «Секреты предприимчивости»

к занятию 8

- **Теоретический блок: «Мифы и факты о предпринимательстве»**

- **Диагностический блок: тест «Моя самостоятельность» (Приложение 2)**
- **Упражнение «Самоанализ»**

Цель: развитие умения анализировать свои личностные особенности, в частности, предприимчивость.

Инструкция: «Умение анализировать свои действия присуще любому предприимчивому человеку. Мы начнем с анализа собственных качеств. Возьмите чистый лист бумаги и в течение 5-10 минут индивидуально дайте не менее 5 ответов на каждый из вопросов:

1. Какие качества и умения помогают вам быть предприимчивым человеком?
2. Какие ваши привычки и качества мешают вам проявлять предприимчивость?

На втором этапе вы объединитесь в малые группы по 4-5 человек и приступите к обсуждению зачитываемых ответов на оба вопроса. При необходимости каждый из вас комментирует свои ответы. Время на эту работу — 10-15 минут. Ведущему целесообразно включить тихую музыку, которая хорошо настраивает на размышления о себе самом. Затем вы самостоятельно оцениваете свою работу, сравнивая глубину и искренность своих ответов и ответов других членов малой группы.

Обсуждение: на третьем этапе проходит обсуждение в большом кругу двух первых этапов этого упражнения в режиме рефлексии.

- **«Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 9

- **Диагностический блок: тест «Способность ориентироваться» (Приложение 2)**
- **Упражнение «Убеждение»**

Цель: развитие способности быть убедительным, гибкости, деловых качеств личности.

Инструкция: «Среди основных качеств предпринимателя называется и способность убеждать людей.

Но люди не похожи друг на друга, по-разному они относятся и к тем, кто пытается их в чем-то убедить. Давайте проверим эту вашу способность».

Участники объединяются в малые группы по 4-5 человек и сразу решают вопрос об очередности выступлений. Затем ведущий задает тему, например: «Преимущества использования безналичных денег». Первый участник начинает убеждать остальных членов своей группы в соответствии с заданной темой, при этом слушающие в течение первых 3-х минут играют роли пассивно-равнодушных слушателей. После сигнала ведущего (через 3 мин.) первый участник продолжает выступление по своей теме (либо может начать снова), а члены группы выступают в роли критичных слушателей, занимающих противоположную позицию. Это длится также 3-5 мин. Затем все начинается сначала, но уже с другой темой и вторым участником. Участники малой группы последовательно играют обе роли, слово предоставляется всем членам группы.

Обсуждение: при анализе этого упражнения ведущий обращает внимание на ощущения участников, когда они были в роли выступающего. Какими способами и приемами они пользовались, чтобы убедить таких разных слушателей?

- **«Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 10

- **Упражнение «Клад»**

Цель: психологическая тренировка проявлений лидерских качеств и предприимчивости.

Инструкция: «Представьте себе, что ваша группа нашла настоящий клад - 4000 золотых монет старинной чеканки. Вы сдали его, как и положено, государству и получили 25%, что составило 1000 золотых монет. Ваша задача - разделить эти деньги. Как вы будете это делать, решать вам самим. У вас на это есть 5 минут.

Запрещено: бросать жребий (предприимчивый человек так не должен поступать, он

всегда стремится контролировать ситуацию, а не доверяться воле случая); распределять вознаграждение поровну. Настоящий предприниматель верит в себя и свои возможности быть первым. Если вы не сумеете выполнить это задание за отведенное время, значит вся группа проиграла. Ведущий не должен вмешиваться в работу группы. Участники должны действовать самостоятельно

Обсуждение: ведущий организует обсуждение выполнения задания в большом кругу и подводит итоги. Допустимо использование подходящих цитат и метафор, например: «Быть гордым – значит брать меньше, чем тебе нужно» (Дж. Джебран)

- **Упражнение «401-й способ»**

Цель: развитие предприимчивости, находчивости, гибкости и беглости мышления, проявлений творческого подхода в решении сложных ситуаций.

Инструкция: «Все вы наверняка знаете историю предпринимательской деятельности Остапа Бендера. Этот литературный герой находил выход из самых неожиданных ситуаций. Так, в одной из них он сумел продать заезжим иностранцам за довольно крупную сумму несколько оригинальных рецептов изготовления самогона. При этом О. Бендер всегда подчеркивал, что чтит Уголовный кодекс. Это немаловажная деталь. Итак, вы оказались в очень трудной ситуации: отстали от поезда. Деньги, документы, одежда остались в вагоне. Город вам незнаком, в нем нет ни родных, ни близких. Билет до места, где вы живете, стоит 500 рублей. При наличии денег можно уехать через 1,5 часа, следующий поезд только через сутки. Что бы вы предприняли, разумеется, в рамках закона? Чтите Уголовный кодекс!». Более сложный вариант - до поезда 20 минут.

Участники в течение 5 минут работают индивидуально, записывая свои варианты. Затем они объединяются в малые группы (по 4-5 человек), обсуждают предложения по выходу из этой затруднительной ситуации и определяют победителя.

Обсуждение: участники обсуждают процесс выполнения задания и подводят итоги.

- **«Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

К теме 2.4. «Деловые качества, как основа успеха»

к занятию 11

- **Упражнение «Я - Хозяин»**

Цель: групповая поддержка демонстрации проявлений лидерских и деловых качеств участников группы, повышение самооценки и способности к самопрезентации.

Инструкция: «Предприниматель - хозяин своего дела! Вы готовы продемонстрировать и аргументировать это? Тогда сделайте так, чтобы все участники почувствовали, что вы здесь хозяин. Именно вы здесь и теперь! Итак, ваши действия. Что вы сделаете или скажете, решать вам. Но условие одно - все остальные должны почувствовать в вас хозяина ситуации. Это может проявиться и в интонации вашего голоса, и в позе, которую вы принимаете во время обращения к аудитории. Это может быть какой-то особый поступок, которым вы продемонстрируете свой хозяйский подход. Итак, вам несколько минут на размышление, внутренний настрой на ситуацию, и кто готов первым сделать это, приглашается в центр комнаты». Участники по очереди (по мере готовности) выступают в роли «хозяина» ситуации. В случае «неуспеха», участник имеет право выступить еще раз.

Обсуждение: группа обсуждает результаты выполнения упражнения, дает каждому участнику обратную связь – отклик о том, что получилось («верю» - «не верю»)

- **Игра «Аукцион»**

Цель: осознание собственных жизненных ценностей, осуществления выбора на практике.

Инструкция: выбираем тренера и ассистента. Перед началом игры тренер раздает каждому участнику по 10 жетонов (кружочков) и сообщают, что в процессе игры жетоны можно обменять на тот или иной лот. Максимальное количество лотов – 10, но у них может быть разная стоимость, т.е. будут лоты по цене более 1 жетона. Если участник использовал уже

все жетоны- то он уже ничего не может «купить». Название того, что участник готов «купить», он пишет на жетоне и откладывает его в сторону, как использованный. Свой выбор между двумя предложенными альтернативами нужно делать быстро. Переход к следующему лоту означает, что предыдущий лот уже «снят».

После объяснения правил и ответов на все уточняющие вопросы – тренер озвучивает лоты, выставленные на продажу. Ассистент собирает «использованные» жетоны и следит за ходом игры.

Перечень лотов		
1.	Благоустроенная квартира или дом – 1 ж.	Новый престижный автомобиль – 1 жетон
2.	Отдых в любой точке мира на 1 мес - 2	Карьерный рост – 2 жетона
3.	Внезапная политическая карьера – 2	Возможность самосовершенствования – 2
4.	Качественное высшее образование – 2	Предприятие, приносящее прибыль – 2
5.	Крепкая семья – 3 жетона	Всемирная слава – 3 жетона
6.	Чистая совесть – 2 жетона	Успех любой ценой – 2 жетона
7.	Материальное благополучие – 1 жетон	Уважение и признание окружающих - 1
8.	Руководить и подчинять – 2 жетона	Работать среди единомышленников - 2
9.	Быстрая карьера благодаря удаче - 2	Постепенные, заслуженные достижения 2
10.	Десять дополнительных лет жизни - 3	Спокойная и благополучная старость - 3

Обсуждение: в завершении игры – дискуссия, участники делятся своими чувствами, мыслями и ассоциациями, которые были связаны с покупками. Сомневались ли в своем выборе?

- **«Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 12

- **Упражнение «Восточный базар»**

Цель: участники тренируются в аргументации своей позиции, отрабатывают свои деловые качества и творческий подход к решению проблем.

Инструкция: 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 минут, отыскать такой предмет за ее пределами и принести с собой. Если же искать подобные предметы поблизости негде или обстановка не позволяет покидать аудиторию, 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 предлагается придумать как можно больше аргументов, почему окружающим имеет смысл купить его предмет (5 минут). Потом инсценируется «восточный базар» – участники выкладывают свои предметы и озвучивают причины, почему же их необходимо 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. Когда происходит подобное, игру стоит продолжить, дав участникам возможность поторговаться, и, если будет достигнуто соглашение о цене, совершить сделки.

Обсуждение: в какие смысловые группы можно объединить приводимые аргументы, и какие из них, с точки зрения участников, оказались более действенными? 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? Каким еще жизненным ситуациям, помимо реальной торговли, можно уподобить этот «восточный базар»?

- **Упражнение «Богатенький Буратино»**

Цель: стимулировать практическое применение своих деловых качеств, развитие предприимчивости и находчивости.

Инструкция: «Предприниматель должен быть очень расчетливым, вести постоянный и скрупулезный учет своих финансов, вкладывать свободные денежные средства в прибыльное дело, но вместе с тем ему нужно уметь быть и щедрым. Представьте себе, что вы богатенький Буратино. У вас есть 30 золотых монет. Вы можете оставить их все себе, или отдать 30 монет одному из членов группы, или отдать, например, одному из участников - 3 монеты, второму - 2 монеты, третьему - 10 монет и т. д. Одним словом, вы - хозяин своего богатства и свободны в своих решениях. На то у вас есть ровно 5 минут.

Сейчас вы заготовите ведомость, где будете фиксировать ваши расходы (в левой половине ведомости) и ваши доходы (в правой половине), т. е. те монеты, которые будут подарены вам другими членами группы. Просьба - подаренные вам монеты другим не отдавать. Это подарок. Сохраните его.

Итак, если ваша ведомость готова, действуйте. У вас есть ровно 5 минут».

По истечении 5 минут участники подводят итоги. Вы определяете самого щедрого Буратино, т. е. того, кто больше всех подарил своих монет, а затем самого любимого Буратино, т. е. того, кому больше всех подарили. Для этого участники подсчитывают по своим ведомостям учета результаты отдельно в правой и левой части.

Количество «золотых монет» должно быть равным числу членов группы. Обратите внимание участников на необходимость складывать подаренные монеты отдельно от собственных.

Обсуждение: по итогам игры участники обсуждают, кто оказался - Самым Щедрым Буратино (итоги в левой части), а кто – Самый Любимый Буратино (итоги в правой части)

- **«Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 13

- **Упражнение «Маленькие успехи»**

Цель: обучение «самоподкреплению» (отслеживанию собственных успехов и награждении самого себя за них), фиксация на том, что в жизни происходит много позитивного.

Инструкция: участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня. На размышление дается 2–3 минуты. Далее при небольшом числе участников (до 10–12) каждый рассказывает о своих успехах в общем кругу. Если же группа большая, то целесообразно разделить ее на 2–3 подгруппы (тогда участники более подробно рассказывают о своих достижениях внутри подгрупп, а потом от каждой из них выступает «спикер», озвучивающий наиболее яркие моменты). Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

Обсуждение: При желании свои достижения, пусть даже небольшие, можно обнаружить практически в любом, самом обыденном событии. Для чего важно уметь замечать их и награждать себя за них?

- **Упражнение «Лестница достижений»**

Цель: освоение техники целеполагания, которая помогает человеку конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

Инструкция: участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью.

Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2–3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2–3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5–2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно, чтобы приблизиться в достижении цели на одну ступеньку?

Обсуждение: участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, какую цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

- **Упражнение «Рифмовки»**

Цель: такое задание дает возможность, с одной стороны, задуматься над содержанием и результатами прошедшего тренинга, а с другой стороны – выразить результаты этих раздумий в творческой форме.

Инструкция: Участникам предлагается завершить в рифму несколько фраз, касающихся прошедшего тренинга. В частности, можно предложить такие фразы:

- Мы встречались, мы играли, креативность развивали...
- Мы на тренинг приходили, где нас с вами научили...
- Креативность – что за птица?..
- Нам запомнилось так ярко...
- Завершается наш тренинг...

Время для размышлений дается исходя из расчета 2–3 минуты на фразу. Нет смысла настаивать, чтобы каждый участник обязательно предложил завершения каждой из них.

Обсуждение: какие варианты рифмовок лучше всего запомнились, чем именно?

- **«Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

К теме 2.5. «Я и мое будущее»

к занятию 14

- **Стратегия достижения успеха «Я в перспективе»**

Основная часть этого занятия отводится стратегическому планированию.

Задача— показать старшеклассникам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей, убедить их в том, что психологические занятия дают им в руки такие психологические “инструменты”, которые позволят им стать в жизни не неудачниками, а победителями, научат «пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать этих целей.

Следует заметить, что фиксация на бумаге мыслей, фантазий, планов на будущее придавала этой игре воображения огромную развивающую силу. Итак:

1. Возьмите карандаш и бумагу. Устройтесь поудобнее, там, где вы чувствуете себя максимально комфортно. А теперь постарайтесь, не ставя себе никаких (!) ограничений, нарисовать свою будущую жизнь — так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась, с теми дорогами, по которым вы хотели бы пройти, с теми вершинами, на которые вы хотели бы взойти.

Начните с того, о чем вы мечтаете, кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь. Сосредоточьтесь и в течение 10-15 минут заставьте свой карандаш непрерывно работать – составьте список. Где только можно, сокращайте слова и переходите к следующему желанию. Чувствуйте себя королем, дайте волю своему

воображению, отбрасывайте ограничения. Если какие-то сомнения, ограничения все же будут приходить вам в голову, представьте себе мысленно, что вы их выводите с поля, удаляете с ринга.

Записывая то, чего вы хотели бы в результате достичь, следуйте таким **правилам**:

- формулируйте свои мечты в **позитивных терминах**, не пишите, чего бы вы не хотели, но только то, к чему вы стремитесь;
- будьте **предельно конкретны**, постарайтесь ясно представить себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, каково на ощупь; чем сенсорно богаче ваше описание, тем более оно задействует ваш мозг для достижения цели;
- постарайтесь составить **ясное представление о результате**: что именно будет, когда вы достигнете своей цели, что вы будете тогда чувствовать, что и кто будет вас окружать, как это будет выглядеть, как вообще узнать, что вы достигли того, к чему стремились;
- важно формулировать такие цели, **достижение которых в принципе зависит от вас**, не надо рассчитывать на то, что кто-то что-то должен сделать и тогда все будет хорошо; то, к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим;
- спроецировав в будущее последствия ваших сегодняшних целей, подумайте, **не нанесут ли они ущерба другим людям**: ваши результаты должны приносить пользу и вам и другим, они должны быть "экологически чисты". Эти пять правил надо помнить и учитывать и при дальнейшей работе.

Психологический анализ: посмотрите на свой список и определите, *в какой временной сетке вы находились*. Ваши цели относятся ко дню завтрашнему или весьма отдаленному будущему. Соответственно в первом случае надо подумать о дальней перспективе, а во втором — о ближайших целях, планах, шагах. Важно иметь ясное представление и о первом шаге и о последнем.

2. Теперь из всего того, о чем вы написали, выберите *три самые важные на этот год цели*. Выберите то, что в случае реализации, достижения цели доставит вам самое большое удовольствие, то, что вас больше всего волнует. Выпишите эти 3 цели. И обозначьте, почему это для вас так важно (если это действительно важно, то вы найдете, как к этому прийти)

3. Когда составлен список из трех главных, ключевых целей, необходимо вновь просмотреть их через призму сформулированных выше правил, иными словами уточнить:

- *сформулирована ли каждая цель в позитивных терминах;*
- *конкретна ли эта формулировка;*
- *есть ли ясное представление о результате;*
- *подконтрольно ли достижение этой цели вам лично и, наконец;*
- *насколько ваша цель этически, "экологически" чиста.*

Если появится необходимость что-то исправить, надо эти исправления внести.

4. Теперь составьте список тех необходимых для достижения целей **ресурсов**, которыми вы уже обладаете. Опишите, что у вас уже есть — это могут быть какие-то черты характера, друзья, которые вас поддержат и вам помогут, финансовые ресурсы, уровень вашего образования, ваша энергия, наконец, время, которым вы располагаете и т.п. Ведь перед каждой конструктивной работой — собираетесь ли вы строить дом или лепить пельмени, надо точно знать, какие есть в наличии материалы и инструменты. Аналогично и с вашими целями - необходимо иметь ясное представление о том, что вы имеете (это наполнит вас силой и энергией)

5. Теперь попробуйте припомнить *те случаи из своей жизни, когда вы чувствовали, что, достигли успеха*. Это может быть все, что угодно, от удачного ответа на уроке, до вечера, проведенного с друзьями. Какие из вышеперечисленных ресурсов вы тогда использовали максимально эффективно?

Припомните 3-5 таких случаев. Запишите их, зафиксируйте на бумаге, что вы тогда делали, какие свои качества, возможности, ресурсы вы использовали. Что вообще это была за ситуация, в которой вы чувствовали, что добились успеха?

6. Затем опишите, *каким человеком вы должны быть*, чтобы достигнуть своих целей.

Может быть, следовало бы быть более собранным, дисциплинированным, а быть может, напротив, более раскованным, спонтанным. Может быть, вы хотели бы научиться

лучше распорядиться своим временем или повысить свою самооценку. Подумайте и заполните такими записями о своей личности, как минимум, одну страницу.

8. А далее в нескольких тезисах сформулируйте, *что препятствует* все то, о чем вы мечтаете, к чему стремитесь, прямо сейчас. Что конкретно вам мешает? Что вас ограничивает? Возможно, вы не умеете планировать ваше время. Или план есть, но вы никак не можете приступить к его реализации. Может быть, вы делаете слишком много дел одновременно, а может быть, напротив, чрезмерно сосредоточены на чем-то одном и упускаете остальное. Может быть, вы просто боитесь, что у вас ничего не получится? вспомните, бывало ли так раньше в вашей жизни, что вы изначально представляли себе самый плохой исход какого-то дела и именно поэтому за него вообще не брались. Наверное, у каждого человека есть способы ставить себе ограничения, свои личные, “излюбленные стратегии, ведущие к поражению”, но если мы это осознаем, то можем избавиться от них.

9. На этом этапе надо для каждой из четырех выбранных целей составить черновик *пошагового плана* для ее достижения.

Начните с конечного результата, а потом шаг за шагом спланируйте весь путь вплоть до того, что вы можете сделать по этому плану прямо сегодня. Изменить по-настоящему что-то в жизни можно только сегодня, поэтому подумав о цели, решите, *что самое первое я должен сделать сейчас, чтобы ее достичь. Составьте свой план.*

Итак, вы точно знаете, чего хотите; вы описали этот процесс как в его конечном результате, так и на начальных стадиях; вы определили, какие стороны вашей личности помогают, а какие мешают достичь цели. *Задача следующего шага* — разработка собственно стратегии достижения успеха.

Запишите имена 3-5 человек, *которые уже добились того, к чему вы стремитесь*. В нескольких словах опишите, их личностные качества и поведение, которые привели их к успеху.

После этого закройте глаза и представьте, что каждый из этих троих (пятерых) собирается дать вам совет, как лучше всего достичь цели. Запишите основную идею того, что они скажут.

Может быть, это о том, как избежать ложного пути, может быть, о том, как освободиться от своих собственных ограничений. Пишите то первое, что придет вам в голову. Даже если вы не знаете этих людей, они могут стать прекрасными советчиками. А теперь проделайте следующее полезное упражнение. вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали какой-то абсолютный успех. Закройте глаза и представьте себе это предельно ярко. Обратите внимание на то, где у вас помещается эта картинка: слева, справа, сверху, внизу, посередине. Обратите также внимание на раз" мер, точность и качество этой “картинки”, на те движения, звуки, переживания, которые ее создают. Теперь подумайте о тех целях, которые вы записали. Создайте внутреннюю картину — что будет, если вы достигнете этого результата. Мысленно поместите эту картинку туда же, где была предыдущая, и сделайте ее того же размера, яркости, раскрашенности. Постарайтесь сделать это как можно лучше. Заметьте, как вы себя при этом чувствуете. Скорее всего, вы уже сейчас ощутите себя по-другому — более уверенным в успехе, чем это было, когда вы впервые сформулировали вашу цель.

- **«Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

к занятию 15

- **Упражнение «Пятистрочия»**

Цель: один из способов получения в творческой форме обратной связи о тренинге.

Инструкция: участников просят сочинить пятистрочия (синквейны), которые отражали бы их впечатление о прошедшем тренинге и его ключевую идею. Главное в данном случае — не подбор слов по их звучанию, а выражение с их помощью впечатлений о прошедшем тренинге, формулирование его ключевой идеи.

Первая строка: одно слово, обычно существительное, наиболее точно и емко отражающее основную идею прошедшего тренинга.

Вторая строка: два прилагательных, характеризующих тренинг.

Третья строка: три глагола или деепричастия, описывающие действия, происходившие на тренинге.

Четвертая строка: фраза из любых четырех слов, выражающая отношение автора к происходящему.

Пятая строка: еще одно любое слово, отражающее общую суть темы стиха.

На сочинение дается 4–6 минут, потом участники поочередно озвучивают результаты своего творчества.

Обсуждение: каждого участника просят подобрать одно слово или сформулировать краткую фразу, которая, с его точки зрения, наиболее емко выражала бы общую идею всех сочиненных разными участниками пятистрочий.

Пример: Творчество;

Загадочное, интересное;

Рисовали, играли, общались;

Учились разнообразить свою жизнь;

Оригинально.

- **Упражнение «Подарки группе»**

Цель: «подарки группе» - это своеобразный ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Инструкция: участники встают в тесный круг – так, чтобы касаться плечами своих соседей. Кладут руки друг другу на плечи. Ведущий вместе с участниками в этом же кругу. Он начинает медленно раскачивать его 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 («Дарю каждому по 10 рублей, после занятия подойдите, заберите»), 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 плаванье аплодисментами!»

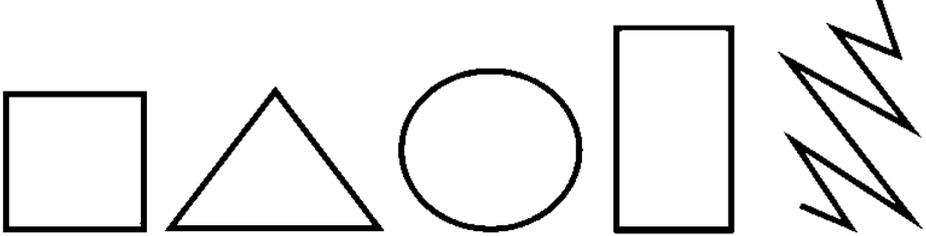
Обсуждение. «Ну вот, наш тренинг подошел к завершению. Все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Тем не менее, если возникло желание добавить что-то еще, – сейчас есть такая возможность».

- **«Креатив-копилка» (итоговое обсуждение).**

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК ПРОГРАММЫ «КРЕАТИВ»:

1. Психогеометрический тест Сьюзен Деллингер

**ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКИЙ ТЕСТ
СЬЮЗЕН ДЕЛЛИНГЕР**



1. Посмотрите на 5 фигур.

2. Выберите из них ту, в отношении которой можете сказать: "Это — я!"

3. Постарайтесь почувствовать свою форму. Теперь расположите оставшиеся фигуры в порядке вашего предпочтения.

Психогеометрический тест – это проективная методика исследования личности. В качестве теоретических предпосылок, лежащих в основе психогеометрии, названы — учения Карла Юнга о психических типах и представления о функциональной асимметрии полушарий головного мозга.

Инструкция: Взгляните на следующие фигуры:

Выберите из них ту, в отношении которой можете сказать: "Это — я!" Постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас.

Запишите ее название под номером 1. Теперь проработайте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения (запишите их названия под соответствующими номерами).

Итак, самый трудный этап закончен. Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место - это ваша основная фигура, или субъективная форма. Она дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

Остальные четыре фигуры - это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которой будет представлять для вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

Психологические характеристики соответствующих форм личности:

КВАДРАТ— неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы — вот основные качества истинных Квадратов.

Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно славятся эрудитами, по крайней мере, в своей области.

Если вы выбрали для себя квадрат — фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к «левополушарным» мыслителям, то есть к тем, кто перерабатывает данные в последовательном формате: а-б-в-г... Они скорее «вычисляют результат», чем

догадываются о нем. Они чрезвычайно внимательны к деталям, любят порядок. Их идеал - распланированная, предсказуемая жизнь, и им не по душе изменение привычного хода событий. Они постоянно «упорядочивают», организуют людей и вещи вокруг себя. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать хорошими специалистами — техниками, администраторами, но редко бывают хорошими менеджерами. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, соблюдение правил могут развиваться до парализующей крайности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.

ТРЕУГОЛЬНИК - символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника - способность концентрироваться на главной цели. Они - энергичные, сильные личности. Треугольники, как и их родственники Квадраты, относятся к линейным формам также являются «левополушарными» мыслителями. Способны глубоко и быстро анализировать ситуации. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредотачиваются на главном, на сути.

Треугольник — это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Потребность быть правым и потребность управлять ситуацией, решать не только за себя, но и, по возможности, за других, ведут Треугольника к постоянной готовности борьбы, соперничества. Треугольники с большим трудом признают свои ошибки! Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть. Не любят менять свои решения, часто бывают категоричны. К счастью (для них и окружающих), Треугольники быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию как губка), правда, только тому, что способствует достижению их главной цели. Треугольники честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится сделать карьеру. Главное отрицательное качество Треугольников - сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя... Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

ПРЯМОУГОЛЬНИК - символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины «прямоугольного» состояния могут быть самыми разными, но объединяет их одно — значимость изменений.

Основным психическим состоянием Прямоугольников является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанность в проблемах и неопределенность в отношении себя на данный момент времени. Наиболее характерные черты — непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они имеют, как правило, низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни.

Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей. Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода. Однако у Прямоугольника обнаруживаются и позитивные качества, привлекающие к нему окружающих: любознательность, пылливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого

является чрезмерная доверчивость, внушаемость. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. «Прямоугольность» — всего лишь стадия. Она пройдет!

КРУГ - это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован, прежде всего, в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга — люди. Круг — самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью. Круги — лучшие коммуникаторы благодаря своему умению слушать собеседника. Они обладают высокой чувствительностью, способны сопереживать. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса. Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить мир, они иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Они любой ценой стремятся его избежать. Иногда — в ущерб делу. Во-вторых, Круги вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Однако Круги не слишком беспокоятся, в чьих руках находятся власть. В одном Круги проявляют завидную твердость — если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг — нелинейная форма, близкая к «правополушарным» мыслителям, у которых преобладают образы, интуиция, эмоции. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не последовательно, а скорее мозаично, прорывами. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализм у них не в приоритетах. Главные черты в их мышлении — ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т.д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг — прирожденный психолог. Однако часто он слабый организатор — ему не хватает «левополушарных» навыков своих «линейных братьев» — Треугольника и Квадрата.

ЗИГЗАГ - фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали зигзаг в качестве основной формы, то вы, скорее всего, истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий. Вам еще в большей степени чем Кругу свойственны образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция — это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от «а» к «я», поэтому многим «левополушарным» трудно понять Зигзагов. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство. Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот — заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза» другим.

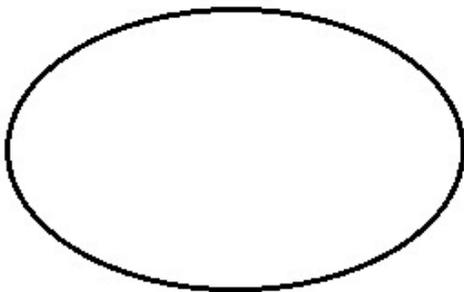
Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Тогда Зигзаг «оживает» и начинает выполнять свое основное назначение — генерировать новые идеи.

Зигзаги — идеалисты, отсюда берут начало такие их черты, как непрактичность, наивность. Зигзаг — самый возбудимый из пяти фигур. Они несдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (т. к. с утратой новизны теряется и интерес к идее).

2. Тест креативности Торренса. Диагностика творческого мышления.

Креативность по Торренсу (от лат. creatio - созидание) - это чувствительность к задачам, дефициту и пробелам знаний, стремление к объединению разноплановой информации; креативность выявляет связанные с дисгармонией элементы проблемы, ищет их решения, выдвигает предположения и гипотезы о возможности решений; проверяет и опровергает эти гипотезы, видоизменяет их, перепроверяет их, окончательно обосновывает результат.

Тест Е. Торренса предназначен для взрослых, школьников и детей от 5 лет. Этот тест состоит из трех заданий. Ответы на все задания даются в виде рисунков и подписей к ним. Время выполнения задания не ограничено, так как креативный процесс предполагает свободную организацию временного компонента творческой деятельности. Художественный уровень исполнения в рисунках не учитывается. Тест креативности Торренса, диагностика творческого мышления: Инструкция - описание к тесту Торренса, стимульный материал: Субтест 1. «Нарисуйте картинку». Нарисуйте картинку, при этом в качестве основы рисунка возьмите цветное овальное пятно, вырезанное из цветной бумаги. Цвет овала выбирается вами самостоятельно. Стимульная фигура имеет форму и размер обычного куриного яйца. Так же необходимо дать название своему рисунку.



Примечание:

Цвет выбирается самостоятельно

Субтест 2. «Завершение фигуры». Дорисуйте десять незаконченных стимульных фигур. А так же придумать название к каждому рисунку.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

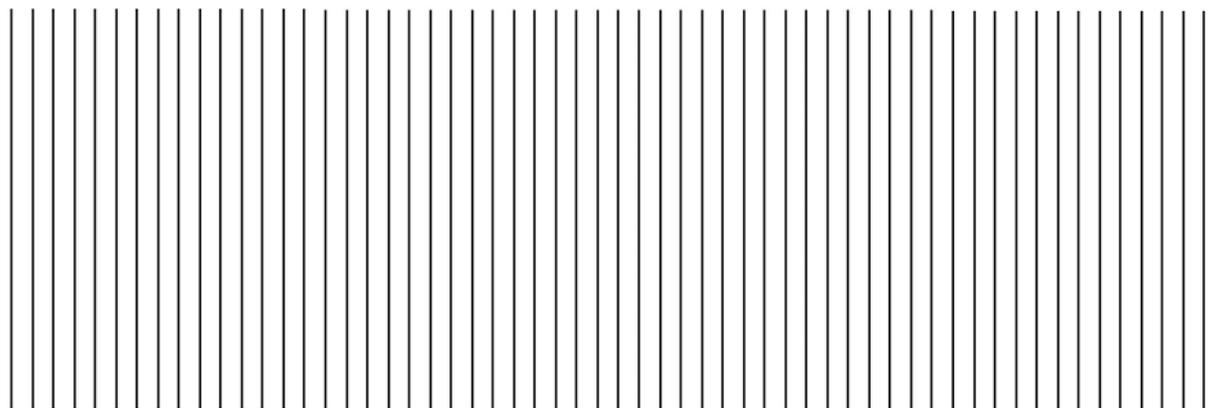


9. _____



10. _____

Субтест 3. «Повторяющиеся линии». Стимульным материалом являются 30 пар параллельных вертикальных линий. На основе каждой пары линий необходимо создать какой-либо (не повторяющийся) рисунок.



шаблон в уменьшенном размере

Обработка результатов. Обработка результатов всего теста предполагает оценку пяти показателей: «беглость», «оригинальность», «разработанность», «сопротивление замыканию» и «абстрактность названий».

Ключ к тесту Торренса.

«Беглость»- характеризует творческую продуктивность человека. Оценивается только во 2 и 3 субтестах в соответствии со следующими правилами:

1. Для оценки необходимо подсчитать общее количество ответов (рисунков), данных тестируемым.
2. При подсчете показателя учитываются только адекватные ответы. Если рисунок из-за своей неадекватности не получает балл по «беглости», то он исключается из всех дальнейших подсчетов.

Неадекватными признаются следующие рисунки:

- рисунки, присоздание которых предложенный стимул (незаконченный рисунок или пара линий) не был использован как составная часть изображения.
- рисунки, представляющие собой бессмысленные абстракции, имеющие бессмысленное название.
- осмысленные, но повторяющиеся несколько раз рисунки считаются за один ответ.

3. Если две (или более) незаконченных фигур в субтесте 2 использованы при создании одной картинке, то начисляется количество баллов соответствующее числу используемых фигур, так как это необычный ответ.

4. Если две (или более) пары параллельных линий в субтесте 3 использованы при создании одной картинке, то начисляется только один балл, так как выражена одна идея.

«Оригинальность»- самый значимый показатель креативности. Степень оригинальности свидетельствует о самобытности, уникальности, специфичности творческого мышления тестируемого. Показатель «оригинальности» подсчитывается по всем трем субтестам в соответствии с правилами:

1. Оценка за «оригинальность» основывается на статистической редкости ответа. Обычные, часто встречающиеся ответы оцениваются в 0 баллов, все остальные в 1 балл. 2. Оценивается рисунок, а не название!
3. Общая оценка за оригинальность получается в результате сложения оценок по всем рисункам.

Список ответов на 0 баллов за «оригинальность»:

Примечание: Если в списке неоригинальных ответов приводится ответ «лицо человека» и соответствующая фигура превращена в лицо, то данный рисунок получает 0 баллов, но

если эта же незаконченная фигура превращена в усы или губы, которые затем становятся частью лица, то ответ оценивается в 1 балл.

- Субтест 1 — оценивается только тот предмет, который был нарисован на основе цветной приклеенной фигуры, а не сюжет в целом — рыба, туча, облако, цветок, яйцо, звери (целиком, туловище, морда), озеро, лицо или фигура человека.
- Субтест 2. — обратите внимание, все незаконченные фигуры имеют свою нумерацию, слева-направо и сверху-вниз: 1, 2, 3, ..10.
 1. — цифра (цифры), буква (буквы), очки, лицо человека, птица (любая), яблоко.
 2. — буква (буквы), дерево или его детали, лицо или фигура человека, метелка, рогатка, цветок, цифра (цифры).
 3. — цифра (цифры), буква (буквы), звуковые волны (радиоволны), колесо (колеса), месяц (луна), лицо человека, парусный корабль, лодка, фрукт, ягоды.
 4. — буква (буквы), волны, змея, знак вопроса, лицо или фигура человека, птица, улитка (червяк, гусеница), хвост животного, хобот слона, цифра (цифры).
 5. — цифра (цифры), буква (буквы), губы, зонт, корабль, лодка, лицо человека, мяч (шар), посуда.
 6. — ваза, молния, гроза, ступень, лестница, буква (буквы), цифра (цифры).
 7. — цифра (цифры), буква (буквы), машина, ключ, молот, очки, серп, совок (ковш).
 8. — цифра (цифры), буква (буквы), девочка, женщина, лицо или фигура человека, платье, ракета, цветок.
 9. — цифра (цифры), буква (буквы), волны, горы, холмы, губы, уши животных.
 10. — цифра (цифры), буква (буквы), елка, дерево, сучья, клюв птицы, лиса, лицо человека, мордочка животного.
- Субтест 3: книга, тетрадь, бытовая техника, гриб, дерево, дверь, дом, забор, карандаш, коробка, лицо или фигура человека, окно, мебель, посуда, ракета, цифры.

«Абстрактность названия» — выражает способность выделять главное, способность понимать суть проблемы, что связано с мыслительными процессами синтеза и обобщения. Этот показатель подсчитывается в субтестах 1 и 2. Оценка происходит по шкале от 0 до 3.

- 0 баллов: Очевидные названия, простые заголовки (наименования), констатирующие класс, к которому принадлежит нарисованный объект. Эти названия состоят из одного слова, например: «Сад», «Горы», «Булочка» и т.п.

- 1 балл: Простые описательные названия, описывающие конкретные свойства нарисованных объектов, которые выражают лишь то, что мы видим на рисунке, либо описывают то, что человек, животное или предмет делают на рисунке, или из которых легко выводятся наименования класса, к которому относится объект — «Мурка» (кошка), «Летающая чайка», «Новогодняя елка», «Саяны» (горы), «Мальчик болеет» и т.п.

- 2 балла: Образные описательные названия «Загадочная русалка», «SOS», названия описывающие чувства, мысли «Давай поиграем»...

- 3 балла: абстрактные, философские названия. Эти названия выражают суть рисунка, его глубинный смысл «Мой отзвук», «Зачем выходить от туда, куда ты вернешься вечером».

«Сопrotивление замыканию» - отображает «способность длительное время оставаться открытым новизне и разнообразию идей, достаточно долго откладывать принятие окончательного решения для того, чтобы совершить мыслительный скачок и создать оригинальную идею». Подсчитывается только в субтесте 2. Оценка от 0 до 2 баллов.

- 0 баллов: фигура замыкается самым быстрым и простым способом: с помощью прямой или кривой линии, сплошной штриховки или закрашивания, буквы и цифры так же 0 бал.

- 1 балл: Решение превосходит простое замыкание фигуры. Тестируемый быстро и просто замыкает фигуру, но после дополняет ее деталями снаружи. Если детали добавляются только внутри замкнутой фигуры, то ответ равен 0 баллов.

- 2 балла: стимульная фигура не замыкается вообще, оставаясь открытой частью рисунка или фигура замыкается с помощью сложной конфигурации. Два балла так же

присваивается в случае, если стимульная фигура остается открытой частью закрытой фигуры. Буквы и цифры - соответственно 0 баллов.

«Разработанность» — отражает способность детально разрабатывать придуманные идеи. Оценивается во всех трех субтестах. Принципы оценки:

1. Один балл начисляется за каждую существенную деталь рисунка дополняющую исходную стимульную фигуру, при этом детали, относящиеся к одному и тому же классу, оцениваются только один раз, например, у цветка много лепестков — все лепестки считаем как одну деталь. Например: цветок имеет сердцевину (1 балл), 5 лепестков (+1 балл), стебель (+1), два листочка (+1), лепестки, сердцевина и листья заштрихованы (+1 балл) итого: 5 баллов за рисунок.

2. Если рисунок содержит несколько одинаковых предметов, то оценивается разработанность одного из них + еще один балл за идею нарисовать другие такие же предметы. Например: в саду может быть несколько одинаковых деревьев, в небе — одинаковые облака и т.п. По одному дополнительному баллу дается за каждую существенную деталь из цветков, деревьев, птиц и один балл за идею нарисовать таких же птиц, облака и т.п.

3. Если предметы повторяются, но каждый из них имеет отличительную деталь, то необходимо дать по одному баллу за каждую отличительную деталь. Например: цветов много, но у каждого свой цвет — по одному новому баллу за каждый цвет.

4. Цвет, если он дополняет основную идею ответа. Украшение, если оно имеет смысл само по себе. Специальную штриховку (но не за каждую линию, а за общую идею) - тени, объем, цвет. Поворот рисунка на 90° и более, необычность ракурса (вид изнутри, например), выход за рамки задания большей части рисунка.

5. Очень примитивные изображения с минимальной «разработанностью» оцениваются в 0 баллов.

Премияльные баллы за оригинальность ответа. Всегда встает вопрос об оценке оригинальности ответов, в которых испытуемый объединяет несколько исходных фигур в единый рисунок. П. Торренс считает это проявлением высокого уровня творческих способностей, поскольку такие ответы довольно редки. Они указывают на нестандартность мышления и отклонение от общепринятого. Инструкция к тесту и раздельность исходных фигур никоим образом не указывают на возможность такого решения, но вместе с тем и не запрещают его.

за объединение двух рисунков 2 балла,

за объединение трех-пяти рисунков 5 баллов,

за объединение шести-десяти рисунков 10 баллов.

Эти премиальные баллы добавляются к общей сумме баллов за оригинальность по всему заданию.

Интерпретация результатов теста Торренса.

Просуммируйте баллы, полученные при оценке всех пяти факторов («беглость», «оригинальность», «абстрактность названия», «сопротивление замыканию» и «разработанность») и поделите эту сумму на пять. Полученный результат означает следующий уровень креативности по Торренсу:

30 — плохо

30—34 — ниже нормы

35—39 — несколько ниже нормы

40—60 — норма

61—65 — несколько выше нормы

66—70 — выше нормы

>70 — отлично

3. Тест «Я среди людей»

Инструкция: Тест включает 32 утверждения. Нужно оценить, применимо ли каждое из них к вам. Те, что применимы, отмечайте знаком «+», что неприменимы – знаком «-». Оценить следует все утверждения, ничего не пропуская; даже если затрудняетесь ответить точно, дайте тот ответ, который представляется более правдоподобным.

Перечень утверждений:

1. Я стесняюсь идти в малознакомую компанию.
2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым.
3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми, склонными к критике.
5. Обычно я легко схожусь с незнакомыми людьми.
6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.
7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них не согласен.
8. Если я попрошу знакомого пойти со мной куда-либо, а он откажется, то я не решусь попросить его снова.
9. Я осторожен в высказывании своего мнения, пока хорошо не узнаю человека.
10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше промолчу, чем прерву говорящего и переспрошу его.
11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно говорить людям «нет».
13. Я все равно могу получить удовольствие от вечеринки, даже если понимаю, что одет немодно.
14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я не стесняюсь обращаться к людям за помощью.
17. Я редко противоречу людям, так как боюсь их задеть, обидеть.
18. Мне часто кажется, что незнакомые люди относятся ко мне критически.
19. Когда мне предстоит идти в незнакомую компанию, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
22. Временами у меня возникает чувство, что я никому не нужен.
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно высказался в мой адрес.
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
25. Меня очень легко обидеть, даже если это не заметно со стороны.
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.
27. Когда мне нужно за чем-то обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.
28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, то я чувствую себя неловко.
29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
30. Если в транспорте я сижу, когда кто-то стоит, то мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.
31. Оказавшись в незнакомой компании, я скорее включаюсь в беседу, чем остаюсь в стороне.
32. Я стесняюсь напоминать, чтобы мне вернули книгу или какую-либо другую вещь, взятую на время.

Обработка результатов

Оценка результатов производится в соответствии с приведенным ниже «ключом». Ответы, совпадающие с «ключом», оцениваются в один балл, после чего подсчитываются суммы баллов по каждой шкале в отдельности.

Шкала «Стремление к людям»: +1, +2, -3, -4, +5, -6 +7, -8, -9, -10, -И, +12, -13, +14, +15, -16, +17, -18, -19, +20, -21, +22, -23, -24, -25, +26, -27, -28, -29, +30.

Шкала «Боязнь быть отвергнутым»: +1,+2, +3,+4, -5 -6, +7, +8, +9, +10, -И, +12, -13, +14, +15, -16, +17, +18, +19, -20, -21, +22, +23, -24, +25, -26, +27, +28, -29, +30, -31, +32.

Уровень	Шкала «Стремление к людям»	Шкала «Боязнь быть отвергнутым»
Низкий	0–8	0–8
Ниже среднего	9–15	9–15
Средний	16–20	16–20
Выше среднего	21–25	21–26
Высокий	26–30	27–32

Интерпретация результатов

1. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с высоким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Человек, имеющий такое сочетание обоих мотивов, характеризуется сильно выраженным внутренним конфликтом между стремлением к людям и их избеганием, который возникает каждый раз, когда ему приходится встречаться с незнакомыми людьми.

2. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с низким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Такой человек активно ищет контактов и общения с окружающими, испытывая от этого в основном только положительные эмоции.

3. Высокий уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым» в совокупности с низким уровнем развития мотива «стремление к людям». Индивид, обладающий сочетанием обоих мотивов, напротив, активно избегает контактов с людьми, ищет одиночества.

4. Низкий уровень развития обоих мотивов. Такое сочетание характеризует человека, который, живя среди людей, общаясь с ними, не испытывает от этого ни положительных, ни отрицательных эмоций и хорошо себя чувствует как среди людей, так и без них.

При средних значениях мотивационных тенденций «стремление к людям» и «боязнь быть отвергнутым» ничего определенного о возможном поведении человека и его переживаниях, связанных с человеческими отношениями, на основе этой методики утверждать нельзя. Наиболее свойственным для уверенных в себе людей сочетанием является такое, при котором «стремление к людям» развито сильно, а «боязнь быть отвергнутым» – не выше среднего.

Рекомендации: уверенное поведение - это необходимое, но недостаточное условие для достижения жизненных успехов. Достигать поставленных целей удастся тем, кто не только проявляет уверенность, но обладает еще и **компетентностью** в той деятельности, которой занимается. Уверенность сама по себе, без этой второй составляющей, не только бесполезна, но подчас и попросту опасна. Если человек, не умеющий водить машину, сядет за руль и начнет проявлять уверенное поведение в движении по оживленной магистрали, это прямой путь к несчастью. Однако уверенный человек водить машину в конечном итоге научится, только начинать нужно не на автомагистрали, а на тренировочной площадке. А вот тот, кто из-за неуверенности вообще не сядет за руль, такой возможности будет лишен в принципе. То же самое происходит и в других жизненных сферах, в частности в межличностном общении. Ему, как и всему остальному,

тоже можно и нужно учиться, а тренинг служит прекрасной тренировочной площадкой для этого.

4. Тест «Коммуникативные и организаторские склонности – КОС»

Инструкция. Тест предназначен для выявления коммуникативных и организаторских склонностей (умение четко и быстро устанавливать контакты с людьми, стремление расширять круг общения, участие в групповых мероприятиях, умение влиять на людей, стремление проявлять инициативу и т. д.). Тест содержит 40 вопросов, на каждый из которых нужно дать ответ «да» или «нет».

Перечень вопросов:

1. Есть ли у тебя стремление знакомиться с самыми разными людьми?
2. Нравится ли тебе заниматься общественной работой?
3. Долго ли тебя беспокоит чувство обиды, причиненной кем-либо из товарищей?
4. Трудно ли тебе ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у тебя друзей, с которыми ты постоянно общаешься?
6. Часто ли тебе удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими твоего мнения?
7. Верно ли, что тебе приятнее и проще проводить время за чтением или за каким-либо подобным занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении твоих намерений, то легко ли отказаться от них?
9. Легко ли ты устанавливаешь контакты с людьми, которые значительно старше тебя по возрасту?
10. Любишь ли ты придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
- И. Трудно ли тебе включаться в новые компании?
12. Часто ли ты откладываешь на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли тебе удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
14. Стремись ли ты добиться, чтобы окружающие действовали в соответствии с твоим мнением?
15. Трудно ли тебе освоиться в новом коллективе?
16. Верно ли, что у тебя почти не бывает конфликтов с товарищами вследствие возможного невыполнения с их стороны своих обещаний и обязанностей?
17. Стремись ли ты при любом удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел ты принимаешь инициативу на себя?
19. Часто ли бывает, что тебя раздражают окружающие люди и хочется побыть одному?
20. Правда ли, что тебе тяжело ориентироваться в незнакомой обстановке?
21. Нравится ли тебе постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у тебя раздражение, когда не удается закончить начатое дело?
23. Испытываешь ли ты затруднение, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что частое общение с товарищами утомляет тебя?
25. Любишь ли ты участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли ты проявляешь инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы твоих товарищей?
27. Правда ли, что ты чувствуешь себя неуверенно среди незнакомых людей?
28. Верно ли, что ты редко стремишься к доказательству своей правоты?
29. Полагаешь ли ты, что тебе не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?
30. Принимаешь ли ты участие в общественной работе в школе (или в институте)?

31. Правда ли, что круг твоих знакомых не очень широк?
32. Верно ли, что ты не особо стремишься отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?
33. Чувствуешь ли ты себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?
34. Охотно ли ты приступаешь к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что у тебя появляется чувство тревоги в ситуации, когда нужно говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли ты опаздываешь на встречи, свидания?
37. Верно ли, что у тебя много друзей?
38. Часто ли ты оказываешься в центре внимания своих товарищей?
39. Часто ли ты смущаешься, чувствуешь неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что ты не очень уверенно чувствуешь себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка и интерпретация результатов

Каждый ответ, совпадающий с приведенным в «ключе», оценивается в 1 балл. Баллы суммируются по двум шкалам отдельно.

Шкала «Коммуникативные склонности» (общение с людьми, установление взаимопонимания).

(+) Да 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(-) Нет 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Шкала «Организаторские склонности» (управление другими людьми, организация совместной деятельности).

(+) Да 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) Нет 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Для того чтобы установить, насколько высокими можно считать полученные результаты, следует воспользоваться приведенной ниже таблицей.

	Коммуникативные склонности	Организаторские склонности
Низко	< 4	< 3
Ниже среднего	5–8	4–7
Средне	9–12	8–11
Выше среднего	13–17	12–15
Высоко	> 18	> 16

5. Тест на независимость

Инструкция: Вопросы имеют по три варианта ответов. Нужно выбрать один наиболее подходящий вариант в каждом из них. Верных и неверных вариантов здесь нет, приемлем любой ответ. *Перечень вопросов:*

1. Я принял (или планирую принять) решение о своем месте обучения или работы после школы:
 - а) самостоятельно, следуя своим увлечениям и оценке своих способностей;
 - б) прислушиваясь к мнению своих родителей и родственников;
 - в) прислушиваясь к совету близких друзей.
2. Поступая (или планируя поступить) в избранное учебное заведение, я рассчитываю:
 - а) только на свои силы;
 - б) на связи и благоприятный результат вступительных экзаменов;
 - в) только на связи с людьми, которые обещали помочь.
3. При подготовке к экзаменам и к занятиям я:
 - а) делаю упор на свое трудолюбие, рассчитываю на него;
 - б) иногда обращаюсь за помощью к окружающим;
 - в) по большей части рассчитываю на чужую помощь.
4. Я думаю, что лучше всего устраиваться на работу следующим образом:
 - а) по распределению (учебные заведения направляют работать своих выпускников в конкретные места);
 - б) используя для этого информацию сведущих людей;
 - в) благодаря знакомствам, «связям».
5. В сложных ситуациях я принимаю решения:
 - а) рассчитывая только на свой опыт и знания;
 - б) иногда консультируюсь со знающими людьми;
 - в) всегда советуюсь с окружающими.
6. Думаю, что выбор мужа/жены должен в первую очередь основываться на:
 - а) решении, принятом совершенно самостоятельно;
 - б) мнении близких и знакомых людей;
 - в) решении родителей, принятом независимо от меня.
7. Если близкие мне люди находятся в отъезде, я способен принять важные жизненные решения:
 - а) да, и сделать это полностью самостоятельно;
 - б) да, но лучше все-таки найти возможность посоветоваться с близкими;
 - в) нет, я буду ждать их возвращения.
8. Будучи подростком, я упорно отстаивал (отстаиваю) свое мнение:
 - а) всегда;
 - б) обычно да, но в бурных спорах с окружающими;
 - в) в большинстве случаев отказывался от своего мнения.
9. Думаю, мое дальнейшее развитие будет связано с тем, что я стану:
 - а) рассчитывать только на свои силы;
 - б) рассчитывать как на свои силы, так и на поддержку близких;
 - в) полностью полагаться на поддержку близких.

Обработка и интерпретация результатов

Каждый ответ «А» оценивается в 4 балла, «Б» в 2, «В» в 0. Набранные баллы суммируются. В заключение подсчитывается общая сумма баллов.

◆ При сумме баллов от 27 до 36 считается, что человек чересчур независим в своих суждениях и поступках и фактически не считается с мнениями окружающих людей.

◆ При сумме баллов от 12 до 26 делается вывод о том, что человек достаточно независим, но в своей независимости все же чутко и с уважением относится к мнениям других людей.

♦ При сумме баллов от 0 до 11 индивид рассматривается как зависимый от окружающих людей, несамостоятельный, недостаточно уверенный в себе.

6. Тест «Лидерские качества»

Инструкция: Эта методика предназначена для того, чтобы оценить лидерские качества человека. Нужно ответить на 50 вопросов, делая это искренне: верных и неверных вариантов здесь нет, приемлем любой из них, свидетельствующий о своеобразии личности. Из двух или трех предложенных вариантов ответа на каждый вопрос необходимо выбрать и отметить только один.

Перечень вопросов:

1. Часто ли ты оказываешься в центре внимания окружающих?
а) да б) нет
2. Верно ли, что статус многих окружающих тебя сверстников выше, чем твой?
а) да б) нет
3. Бывает ли, что ты, находясь в компании, стесняешься высказать свое мнение, даже когда это необходимо?
а) да б) нет
4. Когда ты был ребенком, нравилось ли тебе быть лидером среди сверстников?
а) да б) нет
5. Испытываешь ли ты удовольствие, когда удается убедить кого-то в чем-либо?
а) да б) нет
6. Часто ли случается, что тебя называют нерешительным человеком?
а) да б) нет
7. Согласен ли ты с утверждением: «Все самое полезное в мире есть результат деятельности небольшого числа выдающихся людей»?
а) да б) нет в) не понимаю смысл этого выражения
8. Нуждаешься ли ты в советчике, который помог бы решить, как строить дальнейшую карьеру?
а) да б) нет
9. Теряешь ли ты иногда выдержку в разговоре с людьми?
а) да б) нет
10. Доставляет ли тебе удовольствие видеть, что окружающие тебя побаиваются?
а) да б) нет
11. Стремись ли ты занимать в компании такую позицию, которая позволяла бы быть в центре внимания?
а) да б) нет
12. Считаешь ли ты, что производишь на людей яркое впечатление?
а) да б) нет
13. Считаешь ли ты себя мечтателем?
а) да б) нет
14. Теряешься ли ты, если окружающие выражают свое несогласие с тобой?
а) да б) нет
15. Случалось ли тебе по личной инициативе заниматься организацией каких-либо коллективов?
а) да б) нет
16. Если то, что ты наметил, не дало ожидаемых результатов, то ты:
а) будешь рад, если ответственность за это дело возложат на кого-нибудь другого;
б) возьмешь на себя ответственность и постарайся довести дело до конца.
17. Какое из этих двух мнений тебе ближе:
а) настоящий руководитель должен уметь сам делать то дело, которым он руководит, и лично участвовать в нем;

- б) настоящий руководитель должен, прежде всего, уметь руководить другими и необязательно делать дело сам.
18. С кем тебе больше нравится общаться?
- а) с покорными людьми;
- б) с независимыми и самостоятельными людьми.
19. Стараешься ли ты избегать острых дискуссий?
- а) да б) нет
20. Когда ты был ребенком, часто ли ты вынужден был уступать жестким, но необоснованным требованиям родителей?
- а) да б) нет
- в) мои родители вообще не выдвигали жестких требований
21. Умеешь ли ты в споре привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с тобой не согласен?
- а) да б) нет
22. Представь себе такую сцену: во время прогулки с друзьями по лесу вы потеряли дорогу. Приближается вечер, и нужно принимать решение. Как ты поступишь?
- а) дам возможность принять решение тому из нас, кто лучше всего ориентируется;
- б) сам не буду ничего делать, рассчитывая на других.
23. Есть такая пословица: «Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе». Справедлива ли она?
- а) да б) нет
24. Считаешь ли ты себя человеком, оказывающим влияние на других?
- а) да б) нет
25. Может ли неудача в проявлении инициативы заставить тебя больше никогда этого не делать?
- а) да б) нет
26. Кто, по твоему мнению, истинный лидер?
- а) тот, кто умеет расположить к себе окружающих;
- б) тот, у кого самый волевой характер.
27. Всегда ли ты стараешься понять и по достоинству оценить людей?
- а) да б) нет
28. Умеешь ли ты соблюдать дисциплину?
- а) да б) нет
29. Как ты считаешь, какой руководитель будет работать эффективнее?
- а) тот, который все решает сам;
- б) тот, который внимателен к мнениям других.
30. Какой из следующих стилей руководства более эффективен?
- а) коллегиальный (власть и ответственность делится между всеми работниками);
- б) авторитарный (власть и ответственность полностью сконцентрирована в руках начальника).
31. Часто ли у тебя создается впечатление, что окружающие злоупотребляют тобой?
- а) да б) нет
32. Какой из следующих двух «портретов» больше напоминает тебя?
- а) человек с громким голосом, выразительными жестами, за словом в карман не полезет;
- б) человек со спокойным, тихим голосом, сдержанный, задумчивый.
33. Как ты поведешь себя на собрании, если считаешь свое мнение верным, но остальные с ним не согласны?
- а) лучше я промолчу;
- б) буду отстаивать свое мнение.
34. Подчиняешь ли ты свои интересы тому делу, которым занимаешься?
- а) да б) нет

35. Возникает ли у тебя чувство тревоги, если нужно нести ответственность за какое-либо важное дело?
а) да б) нет в) я не несу ответственность за важные дела
36. Что предпочтительнее для тебя...
а) работать под руководством умного и хорошего человека;
б) работать самостоятельно, без руководителя.
37. Как ты относишься к утверждению: «Для того чтобы семейная жизнь была хорошей, необходимо, чтобы решение в семье принимал один из супругов»?
а) согласен б) не согласен
38. Случалось ли тебе покупать что-либо под влиянием убеждений продавца, а не исходя из собственной потребности?
а) да б) нет
39. Считаешь ли ты свои организаторские способности хорошо развитыми?
а) да б) нет
40. Как ты реагируешь на столкновение с трудностями?
а) у меня опускаются руки;
б) у меня появляется сильное желание их преодолеть.
41. Делаешь ли ты упреки людям, если они этого заслуживают?
а) да б) нет
42. Считаешь ли ты, что твоя нервная система способна выдержать сильные стрессы, нагрузки?
а) да б) нет
43. Как бы ты поступил, окажись ректором того института, где учишься (или директором школы)?
а) немедленно изменю то, что считаю неправильным;
б) не буду торопиться и сначала все тщательно обдумаю.
44. Сумеешь ли ты прервать слишком болтливого собеседника, если тебе надоело его слушать?
а) да б) нет
45. Согласен ли ты с утверждением: «Для того чтобы быть счастливым, надо жить скромно»?
а) да б) нет
46. Считаешь ли ты, что каждый успешный человек должен сделать что-либо выдающееся?
а) да б) нет
47. Кем бы ты предпочел бы стать...
а) художником, поэтом, композитором, ученым;
б) выдающимся руководителем, политическим деятелем.
48. Какую музыку тебе приятнее слушать?
а) громкую и бодрящую;
б) спокойную и мелодичную;
в) я вообще не люблю музыку.
49. Волнуешься ли ты, ожидая встречи с важными людьми?
а) да б) нет в) я вообще не встречаюсь с такими людьми
50. Часто ли ты встречал людей с более сильной волей, чем у тебя?
а) да б) нет

Оценка и интерпретация результатов

В соответствии со следующим ключом определяется сумма баллов, полученных испытуемым.

Ключ: 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б.

За каждый ответ, совпадающий с ключевым, начисляется 1 балл, в другом случае – 0 баллов.

◆ Если сумма баллов оказалась до 25 баллов, то качества лидера выражены слабо, такому человеку комфортнее позиция подчиненного.

◆ Если сумма баллов в пределах от 26 до 35, то качества лидера выражены средне. В обычных ситуациях такой человек предпочитает позицию подчиненного, но при необходимости может взять функции лидера и на себя.

◆ Если сумма баллов оказалась равной от 36 до 40, то лидерские качества выражены достаточно сильно.

◆ Наконец, если сумма баллов больше, чем 40, то этот человек, как природный лидер, склонен к диктату: его желание вести за собой других выражено слишком ярко, что может вызвать у окружающих недовольство и сопротивление.

«Быть лидером» – это означает:

- Уметь повести людей за собой, добиться того, чтобы тебя слушали и тебе подчинялись.
- Располагать к себе людей, оказываться в центре их внимания, вызывать уважение и симпатию к себе.
- Быть готовым взять на себя ответственность за происходящее, принимать решения и нести ответственность за их последствия.
- Уметь вызывать к себе доверие окружающих, быть в их глазах авторитетом.
- Быть способным сплачивать людей, объединять их вокруг какой-либо общей идеи или вокруг самого себя.

Лидерами обычно становятся люди, ведущие себя уверенно. Хотя и не все уверенные в себе люди стремятся к лидерству – у некоторых из них эта потребность выражена не очень ярко.

7. Тест «Моя самостоятельность»

*Поступай хорошо, и пусть говорят что хотят.
А. Дюма-отец*

«Предприниматель - это прежде всего человек, который готов сам принимать решения и брать на себя ответственность за их выполнение. Именно самостоятельно, а не ожидая рекомендаций или указаний сверху. Попробуйте определить уровень своей самостоятельности с помощью данного теста.

Внимательно читая утверждения и варианты ответов, соотнесите их с собственными убеждениями и повседневным поведением. Из трех предлагаемых вариантов ответа вам нужно выбрать один и в бланке для ответов записать букву, которой он обозначен».

Бланк для ответов

Номер утверждения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ (буква)										
Баллы										

Утверждения:

1. Выбирая факультатив, кружок или спортивную секцию, вы принимали решение:

- а) полностью самостоятельно, следуя своему влечению и интересам;
- б) прислушиваясь к мнению своих родителей и близких;
- в) чисто случайно.

2. При решении трудных задач, выполнении домашнего задания вы обычно рассчитываете:

- а) на свои силы и упорство;
- б) на помощь друзей, одноклассников, родителей;
- в) на слушай, подсказку во время урока.

3. Во время разговора с одноклассниками (сверстниками) вы:

- а) упорно отстаиваете свою точку зрения;
- б) прислушиваетесь к мнению ребят;
- в) часто меняете свои взгляды.

4. При возникновении сложных жизненных ситуаций вы принимаете решение:

- а) рассчитывая только на свой опыт и знания;
- б) всегда советуясь с родителями и друзьями;
- в) иногда советуясь с родителями или друзьями.

5. Если вам поручили купить продукты, вы способны сделать самостоятельный выбор, что именно купить:

- а) конечно, я так и делаю;
- б) наверное, смогу, но лучше все же посоветоваться с родителями;
- в) нет, для меня это проблема.

6. При разговоре с родителями:

- а) я всегда отстаиваю свою точку зрения;
- б) высказываю свою точку зрения, но при этом уважаю и позицию родителей;
- в) никак не могу решиться высказать свою точку зрения.

7. Как вы развиваетесь как личность:

- а) полностью прислушиваясь к своим способностям и желаниям;
- б) прислушиваясь и к себе и к мнению и рекомендациям родителей;

в) полностью полагаясь на мнение родителей.

8. Заботясь о своем здоровье, вы:

а) прислушиваетесь к своим ощущениям и полагаетесь на них;

б) доверяете мнению своих родителей;

в) доверяете только решению врачей.

9. Анализируя различную информацию (политическую или экономическую), обычно

вы:

а) полагаетесь только на свою точку зрения;

б) доверяете только известным специалистам в данной области;

в) не можете принять определенную точку зрения.

10. Планируя свою дальнейшую жизнь, вы:

а) рассчитываете только на себя и свои силы

б) рассчитываете на помощь родителей и хороших людей;

в) полагаетесь на счастливый случай.

Обработка результатов: сравните полученные результаты с «ключом», а затем полученные очки нужно суммировать и сравнить с предлагаемой интерпретацией.

«Ключ»: За каждый ответ «а» запишите себе по 4 очка; за ответ «б» - по 2 очка; а за ответ «в» вы не получаете ни одного очка.

Интерпретация результатов и рекомендации:

От 0 до 10 очков. Вы очень нерешительны. Может быть, поэтому к вам порой относятся даже с пренебрежением? Почему бы вам не попробовать проявить побольше самостоятельности? Конечно, в разумных пределах. В качестве первого шага сделайте так, чтобы ваша нерешительность не была написана на вашем лице. Станьте внутренне более самостоятельным, и у вас появится уверенность в себе, которой вам так не хватает. Если вы попали в ситуацию, когда вам нужно принять какое-то не очень принципиальное решение, сделайте это сразу, решительно и бесповоротно, не начинайте обычные для вас рассуждения. Ограничьтесь всего лишь одной минутой размышлений (лучше, если это будет 30 сек.). Приняв окончательное решение, ни за что не отступайте от него. Постарайтесь перевести как можно больше ваших дел в разряд «не очень принципиальных», чтобы их выполнение не зависело от долгих размышлений.

От 11 до 29 очков. У вас сильный характер, вы неплохо переносите стрессы. Вы надежный друг. Ваша уверенность в себе, в своем будущем вполне обоснованна. Вы независимы, но всегда прислушиваетесь к мнению окружающих, которые вас за это ценят и уважают.

От 30 до 40 очков. Вы чересчур самостоятельны во всех отношениях. Вы не только не терпите какого-либо вмешательства в ваши дела, но и не можете прислушаться к мнению других людей. Уверены ли вы, что всегда будете точно оценивать все плюсы и минусы принимаемых решений

Не вкладываете ли вы слишком много упорства в достижение какой-либо цели? Поймите, что самоуверенность хороша только в меру, в противном случае она превращается в недостаток.

Поэтому время от времени спрашивайте себя: «Не слишком ли я самоуверен?» Научитесь задавать себе этот вопрос особенно в затруднительных случаях, да и когда все безоблачно, стоит подумать на эту тему. Поверьте, хуже не будет.

8. Тест «Способность ориентироваться»

*Успех - это удачное
достижение желаемой цели.
Ноа Вебстер*

«Для любого человека важно уметь ориентироваться в неожиданной ситуации. Что бы ни случилось, нужно не потерять голову и достойно выйти из создавшегося положения, сохранив достоинство и жизнь, если речь идет о чрезвычайных обстоятельствах. Вам предлагается тест, который поможет определить ваши способности ориентироваться в различных ситуациях. Отвечать нужно «да» или «нет».

Бланк для ответов

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ответ												
Баллы												

Вопросы:

1. Вы идете с другом по улице. Вдруг вы увидели, что прямо на вас несется на большой скорости автомобиль. Ваш друг бросился влево. А вы? Вы побежите в ту же сторону?
2. Вам надо уходить из дома, а вы не можете найти ключи. Пробуете ли вы спокойно подумать, вспомнить еще раз, куда вы их положили?
3. Хорошо ли вы ориентируетесь на местности в темноте?
4. Любите ли вы исследовать, изучать незнакомые места, например, в своем родном городе ходить в те районы, где вы еще ни разу не были?
5. Легко ли вы решаете задачи на сообразительность?
6. Вы попали на необитаемый остров. Станете ли вы рассматривать его целиком, прежде чем найти место для ночлега?
7. Вам нравится быть на природе в одиночестве?
8. Вы быстро принимаете решение в критической ситуации?
9. Летом вы заблудились в лесу. Достаточно ли у вас знаний, чтобы продержаться пару дней без запасов еды и воды?
10. Если вы заметите беспорядок в своем костюме, сумеете ли вы быстро и незаметно для окружающих исправить его?
11. Вы забыли все свои карманные деньги дома: Сможете ли вы найти необходимую сумму достаточно быстро?
12. Оказавшись в компании совершенно незнакомых людей, сразу ли вы находите тему для разговора?

За каждый положительный ответ засчитайте себе по одному баллу.

Интерпретация результатов и психотехнические упражнения

От 0 до 4 баллов. Вы человек крайне несамостоятельный, предпочитаете, чтобы решения за вас принимали другие люди. Вследствие этого вам очень трудно ориентироваться в неожиданно сложившейся ситуации, особенно когда рядом нет человека, который мог бы принять необходимое решение.

Вам нужно поработать над собой, иначе в критической ситуации вам придется туго. Если такая ситуация наступает, вам лучше всего представить себя киногероем - сильным, уверенным в себе, у которого все и всегда получается. Войдите в этот образ и действуйте так же, как он, ваш киногерой. Говорите громко и четко, зная, что вас слышат. Ходите уверенно и с чувством собственного достоинства, ведь на вас смотрят ваши почитатели.

Ведите себя так до тех пор, пока не пройдет чувство страха и неуверенности в своих силах. Впрочем, оставайтесь в этой роли как можно дольше, это поможет вам преодолеть некоторую стеснительность и повысить собственную самооценку.

От 5 до 8 баллов. Вы человек, который даже в самых критических ситуациях не попадает впросак. Ошибки, которые вы допускаете, связаны не с вашим неумением ориентироваться в обстановке, а с нежеланием именно в данный момент спокойно подумать, прежде чем принять необходимое решение.

Вам стоит поработать над собой, с тем чтобы вы могли принимать в критической ситуации более обдуманные решения. Для этого вооружитесь простым и надежным правилом: «Окончательное решение принимается только через минуту после первого варианта». Это поможет вам избежать серьезных ошибок, конфликтов и т. п.

От 9 до 12 баллов. Вы любите экстремальные ситуации больше, чем спокойную жизнь, так как считаете, что только в трудных условиях можно тренировать быстроту и правильную реакцию. Тренировки, безусловно, нужны, но иногда при том вы бываете безрассудны. Вам нужно быть более осмотрительным, иначе вы можете попасть в очень неприятное положение. Хорошо, если все произойдет только с вами, а если вы непроизвольно втянете в это своих родных, близких или друзей? Поэтому прежде всего научитесь быть осмотрительным и осторожным, попытайтесь предусмотреть все отрицательные последствия своих решений. И только после этого начинайте действовать.

Сущность креативности

*Все лучшее, что делается нами
Весенней созидательной порой,
Творится не тяжелыми трудами,
А легкою искрящейся игрой.*

И. Губерман

Понимание сущности творчества и лежащих в его основе способностей - вопрос, по которому существует множество разноречивых психологических, педагогических и философских теорий, мнений и концепций. Обсудим некоторые психологические аспекты, которые наиболее важны для понимания сущности предлагаемой программы развития креативности (англ. create -творить, создавать).

Творчество в широком смысле рассматривается как деятельность в ситуации неопределенности, направленная на получение результатов, обладающих объективной или субъективной новизной. В этом плане творчество не обязательно связано с такими видами деятельности, традиционно относимыми к творческим, как рисование, сочинение музыки или стихов, игра на сцене и т. п. Оно имеет место во всех тех случаях, когда приходится действовать в ситуациях неопределенности, отсутствия четких алгоритмов, неизвестности сути и способов решения встающих перед человеком проблем, непредсказуемо меняющихся условий.

Креативность как система творческих способностей может рассматриваться в психологии в нескольких ракурсах: как характеристика интеллектуальной сферы, как самостоятельное качество мышления, не сводимое к интеллекту в его традиционном понимании, либо как система личностных качеств (Олах, 1968). Кроме того, некоторые исследователи стоят на позиции, что творческих способностей как таковых не существует, а поведенческие проявления, рассматриваемые как творческая активность (поведение, которое не предопределяется внешней стимуляцией, а является для личности самооценностью).

Несмотря на различия во взглядах авторов на то, что именно является главной психологической составляющей креативности, во всех подходах этот феномен связывается с созданием чего-то нового для личности или для общества. Это потенциальная склонность к разностороннему мышлению, чувствованию и действию, позволяющая выстраивать продуктивное поведение в ситуациях новизны и неопределенности.

Существуют различные определения креативности, в которых акцент может делаться:

- на продукты, создаваемые благодаря ей: креативность как способность порождать нечто новое, необычное, оригинальное;
- на процессы: креативность как особая разновидность творческого мышления, высокоразвитое воображение, эстетическое мировосприятие и т. д.;
- на личностные качества: креативность как открытость к новому жизненному опыту, независимость, гибкость, динамичность, оригинальность, самобытность личности;
- на внешние условия: креативность как способность продуктивно действовать в ситуациях с высокой степенью неопределенности, где отсутствуют заранее известные алгоритмы, гарантированно ведущие к успеху.

Так или иначе, креативность рассматривается как некая противоположность обыденности, стандартности, конформности (податливости внешнему влиянию).

Способности с психологической точки зрения - это предпосылки к успешному освоению какой-либо деятельности, дающие возможность освоить ее с максимальным «выходом» в пересчете на трудозатраты, т. е. своеобразный аналог понятия «коэффициент

полезного действия» применительно к освоению человеком деятельности. Под творческими способностями мы будем понимать характеристики, которые позволяют продуктивно осваивать деятельность, направленную на получение результатов, обладающих новизной.

Существует ряд интеллектуальных характеристик, служащих предпосылками того, что человек, оказавшись в подходящих для этого условиях, легко освоит деятельность, позволяющую ему создавать нечто новое. Но это еще не означает, что он будет систематически использовать эти возможности в ситуациях профессиональных и бытовых затруднений. И, шире, что он сделает творчество своим «стилем жизни». Для этого необходимы, как минимум, еще две составляющие:

- сочетание личностных качеств, при котором человеку комфортно в ситуациях изменений, неопределенности;
- собственный выбор человека, в соответствии с которым он находит ситуации изменений, неопределенности приемлемыми для себя, не стремится сделать свою жизнь полностью предсказуемой.

Кроме того, проявления креативности тесно связаны с эмоциональными факторами, особенностями межличностного взаимодействия и мотивационной атмосферы, побуждающей к проявлению творческих способностей.

Таким образом, **креативность включает в себя:**

- 1) интеллектуальные предпосылки творческой деятельности, позволяющей создавать нечто новое, ранее неизвестное (творческие способности в узком смысле этого понятия), а также предварительный набор знаний и умений, необходимых для того, чтобы это новое создать;
- 2) личностные качества, позволяющие продуктивно действовать в ситуациях неопределенности, выходить за рамки предсказуемого, проявлять спонтанность
- 3) «метатворчество» — жизненную позицию человека, подразумевающую отказ от шаблонности, стереотипности в суждениях и действиях, желание воспринимать и создавать нечто новое, изменяться самому и изменять мир вокруг себя, высокую ценность свободы, активности и развития.

В целом креативность можно определить как комплекс интеллектуальных и личностных характеристик, позволяющих человеку продуктивно действовать в ситуациях новизны, неопределенности, неполноты исходных данных и отсутствия четкого алгоритма решения проблем.

Творческий процесс включает ряд этапов, на которых оказываются востребованы различные интеллектуальные характеристики. Одним из первых, еще в 1926 г., Ф.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 эти четыре этапа.

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.

Е. Торренс выделял в творческом процессе такие этапы:

- восприятие проблемы;
- поиск решения;

- возникновение и формулировка гипотез;
- проверка гипотез и при необходимости их модификация;
- получение результата.

Креативное решение проблемы обычно происходит через феномен инсайта — внезапного интуитивного озарения, понимания сути ситуации в новом ракурсе. Пожалуй, наиболее известный исторический пример такого рода — ситуация, когда Архимед, нежась в ванне, внезапно понял, что вытесненное им из нее количество воды равно его собственному весу, что побудило его издать знаменитый возглас «Эврика!».

В значительной мере в основе творчества лежит процесс рекомбинации — представления в новых, необычных сочетаниях уже известных элементов знания, образов и т. д. Даже в самых новаторских продуктах творческого труда действительно оригинальных элементов, которым нельзя найти аналогии в известном или сделанном ранее, обычно совсем немного. Оригинальность продуктов творческого труда проявляется не в том, что не имеют аналогов их составные части, а в том, что эти части находятся в новых сочетаниях, представлены в необычном контексте. Поэтому не следует недооценивать важность предварительно набранных знаний, умений, жизненного и профессионального опыта как необходимой (но не достаточной) предпосылки для творчества. Во-первых, эти знания, умения и элементы опыта выступают базой для рекомбинации.

Во-вторых, доведенные до автоматизма базовые умения позволяют освободить сознание для решения задач собственно творческого плана. Кроме того, в ряде случаев без необходимых умений и навыков творческие идеи просто не могут быть реализованы (трудно представить талантливую картину, созданную художником, не умеющим смешивать на палитре краски для получения нужных ему оттенков). Однако предварительные знания должны касаться именно отдельных элементов создаваемого продукта деятельности, но не того, в каких сочетаниях окажутся эти элементы и как именно должен выглядеть готовый продукт. Потом задействуется воображение — познавательный процесс, позволяющий создавать новые образы, которых не было в прошлом жизненном опыте, на основе выстраивания новых отношений элементов между собой.

Дж. Гилфорд выделял такие компоненты креативности:

- способность к обнаружению и постановке проблем;
- беглость — способность к генерированию большого числа идей;
- гибкость — способность продуцировать разнообразные идеи, относящиеся к различным смысловым категориям;
- оригинальность — способность выдвигать нестандартные, редкие идеи;
- способность усовершенствовать объекты или идеи, добавляя детали;
- способность к решению проблем на основе анализа и синтеза информации.

Специалисты по психологии творчества отмечают, что в его основе лежит синтез логического мышления и воображения. Эти процессы являются не взаимоисключающими, а взаимодополняющими, но их роль неодинакова на разных этапах творческого процесса.

Самое существенное отличие воображения от остальных форм психической деятельности человека заключается в следующем: воображение не повторяет в тех же сочетаниях и в тех же формах отдельные впечатления, которые накоплены прежде, а строит какие-то новые ряды из прежде накопленных впечатлений. Иначе говоря, привнесение нового в само течение наших впечатлений и изменение этих впечатлений так, что в результате возникает некоторый новый, раньше не существовавший образ, составляет, как известно, самую основу той деятельности, которую мы называем воображением. (Л.С.Выготский.)

Психологические особенности творческого мышления.

Когда на голову Ньютона упало яблоко и вдохновило его на развитие общей теории

тяготения, оно ударило по объекту, наполненному информацией. (Солсо Р.)

Согласно концепции Дж. Гилфорда и Э. Торренса, креативность рассматривается как самобытная разновидность мышления — так называемое дивергентное («расходящееся, идущее в разных направлениях») мышление, которое допускает варьирование путей решения проблемы, приводит к неожиданным выводам и результатам. Такое мышление противопоставляется конвергентному («сходящемуся»), направленному на поиск единственно правильного решения на основе анализа множества предварительных условий. Дивергентное мышление ориентируется не на известное или подходящее решение проблемы, а проявляется тогда, когда проблема еще не раскрыта и неизвестен путь ее решения.

Приведем обобщенную сравнительную характеристику разновидностей мышления, соответствующего традиционному, «академическому» интеллекту, либо ориентированного на творческий поиск.

Традиционное мышление	Творческое мышление
Ориентировано на правильность, корректность порождаемых идей	Ориентировано на «плодовитость» — порождение большого числа идей, даже если не все из них корректны и осуществимы
Целенаправленно, движется в заданном направлении	Возможно «движение ради движения» без четкой цели
Аналитично, внимание уделяется комплексу деталей	Синтетично, ориентировано на интуитивное «схватывание» проблемной ситуации в ее целостности
Последовательно, требует правильности каждого шага. При ошибке на одной из стадий общий результат тоже оказывается ошибочным	Осуществляется сразу в нескольких направлениях, не всегда последовательно. Ошибки в конкретных шагах не обязательно ведут к ошибочности общего результата
Поиск решений ведется в наиболее вероятных направлениях, сначала проверяются очевидные гипотезы	Поиск решений ведется в неочевидных, представляющихся маловероятными направлениях, «на периферии» нашего познания
Активно используется отрицание — идеи, признанные ошибочными, исключаются из дальнейшего поиска	Использование отрицания избегается, ведется поиск путей интеграции любых альтернатив, даже представляющихся взаимоисключающими
При верности исходных данных и корректности алгоритма решения проблемы гарантирован конечный результат	Результативность носит вероятностный характер
Продуктивно в ситуациях определенности, при наличии полных исходных данных и способов решения проблемы, когда точно известно, какой результат требуется получить.	Продуктивно в ситуациях неопределенности, при неполных исходных данных, когда способы решения проблемы и требуемые результаты известны в недостаточной степени

Преимущество традиционного интеллектуального поиска по сравнению с творческим состоит в том, что он гарантированно приводит к достижению приемлемого результата. Но это возможно лишь при следующих допущениях:

- проблема или задача в принципе имеет единственно правильное решение или четко ограниченный круг верных решений;

- известен алгоритм решения данной задачи;
- имеются полные и верные исходные данные для ее решения.

Очевидно, что далеко не все реальные жизненные и профессиональные задачи и проблемы, с которыми сталкивается человек, соответствуют этим допущениям. Значительная часть ситуаций отвечает им не полностью или не отвечает вообще, особенно если приходится действовать в быстро изменяющихся условиях. Часто это касается суждения о полноте и верности исходных данных. При столкновении с какими бы то ни было жизненными проблемами мы почти всегда вынуждены действовать в ситуациях, когда известные нам сведения заведомо неполные, да и в достоверности той информации, которая нам доступна, нельзя быть уверенным полностью. А коль скоро это так, традиционный интеллект отнюдь не гарантирует, что проблема будет решена адекватно, даже если мы точно знаем, как именно ее решать.

Между тем большинство учебных задач, которые человек тренируется решать в школе, а потом и в вузе, выстроены таким образом, что вполне соответствуют указанным допущениям и решаются в соответствии с конвергентной стратегией интеллектуального поиска.

Может быть, именно в этом состоит одно из объяснений того факта, что многие *отличники, прекрасно справляющиеся с учебными задачами, оказываются беспомощными при попытках решить реальные проблемы, подстерегающие их как на работе, так и в других жизненных ситуациях*. Ведь при этом задействуются разные стратегии интеллектуального поиска.

При традиционном мышлении требуются верность, правильность каждого шага в решении проблемы. Если где-то совершена ошибка, то и конечный результат окажется неверен. В качестве примера можно привести решение математических и физических задач: очевидно, что если на каком-то из этапов их решения мы допускаем ошибку и не замечаем этого, то при совершении последующих действий эта ошибка никуда не исчезнет, а, скорее всего, будет лишь накапливаться, усиливаться. Конечный результат, естественно, тоже окажется неверным.

В творческом же мышлении ошибочность какого-то конкретного шага не обязательно ведет к некорректности общего результата. Так происходит потому, что это мышление протекает сразу по нескольким направлениям, представляет собой своего рода «сетевой поиск» решения проблемы, поэтому даже если некоторые направления поиска оказываются ошибочными, тупиковыми, это еще не означает неудачу в поиске решения. Более того, есть основания утверждать, что желание быть все время правым, боязнь ошибок - это серьезные барьеры, препятствующие творческому поиску. «Предпочтительней иметь множество идей, пусть какие-то из них будут ложными, чем постоянно ощущать себя правым при дефиците ярких мыслей» (Де Боно Э).

При творческом мышлении для нас важно не столько то, насколько верны те или иные элементы информации, сколько то, насколько окажется полезным то или иное их сочетание, позволит ли оно увидеть проблему в новом, необычном ракурсе, разглядеть возможные способы ее решения. Идеи оцениваются не столько с позиции верности/неверности, сколько с позиции функциональности, применимости в конкретных условиях.

Особенностью мышления, протекающего в соответствии с творческой стратегией, является «расширение объема незнания» на начальных этапах работы над проблемой. При традиционном мышлении, чем дальше человек продвигается в работе над задачей или проблемой, тем более определенной она для него становится. При творческом же мышлении человек, начиная работать над проблемой, видит только больше вариантов ее решения — получается, что степень неопределенности для него возрастает.

Приведем пример: подросток, впервые всерьез задумавшийся о своей будущей профессиональной карьере, знает в среднем 20-30 профессий. Подойти к решению этой жизненной задачи с позиции традиционного мышления означало бы начать критически

оценивать эти известные профессии, отвергать те из них, которые чем-то не подходят, и в конце концов остановиться на наиболее подходящем варианте. Многие молодые люди так и поступают. Этот путь простой, но не очень результативный - ведь профессий на самом деле тысячи, а выбор реально осуществляется из меньшего числа, большинства возможных вариантов карьеры подросток просто не видит.

Подойти к проблеме выбора профессии творчески - значит сначала познакомиться с максимальным числом профессий, потом определиться с критериями, по которым будет осуществляться выбор, и только после этого перейти к критической оценке вариантов. Этот путь эффективнее, но вместе с тем и гораздо сложнее, ведь выбор, в конечном счете приходится делать не из нескольких десятков, а из сотен и тысяч вариантов. Аналогичная ситуация возникает при попытках творчески решить и другие жизненные задачи.

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 адаптивным. Есть люди, которые одинаково хорошо владеют и тем и другим способами мышления. «Особенности мышления человека в данный момент определяются требованиями задачи, поэтому можно наблюдать, как один и тот же человек переключается с конвергентного способа на дивергентный». Задача наших занятий — не научить вас творчески мыслить всегда и везде, а научить видеть ситуации, где необходимо такое мышление, и пользоваться им по мере необходимости.

Почти все рождаются с потенциальной способностью к творчеству. Однако расцветет она, зачахнет или останется нереализованной - во многом это дело случая. Преимущественно это зависит от несбалансированности наших образовательных систем, которые нацелены на развитие способностей к критическому мышлению в ущерб способностям мыслить творчески. Печальное следствие такого положения - практически полная не востребованность и неиспользованность нашего творческого потенциала.

«Итак, креативность представляется как ансамбль характеристик, имеющих у каждого человеческого существа, характеристик, способных развиваться и дающих возможность их владельцу думать независимо, гибко, с воображением. Каковы бы не были различия, которые можно установить, креативность свойственна всем индивидам...» (Донсон, 1997 г.).

Рекомендации участникам - искусство принятия решений

У каждого человека есть свои проблемы. Их решение имеет для нас не меньшее значение, чем для главы государства, особенно когда речь идет о деловых отношениях. Казалось бы, диапазон этих проблем настолько широк, что найти между ними что-то общее просто невозможно. И все же установлено, что природа всех проблем одна и та же, и поэтому искусству принятия решений можно научиться, стоит лишь понять и запомнить десять основных принципов принятия решений.

1. Прежде, чем вникать в детали, постарайся получше представить проблему в целом.

Когда ты берешься за чтение трудной книги, не пытайся сразу пробиться сквозь текст. Сначала изучи оглавление, предисловие и введение, посмотри названия отдельных глав и разделов. Все это значительно облегчит понимание книги.

2. Не принимай решения, пока не рассмотрюшь все возможные варианты.

Отказ от тщательного обдумывания решений допустим только в чрезвычайных ситуациях: пожар или наводнение. Во всех остальных случаях поспешное принятие решения заставляет потом сожалеть или затрачивать дополнительные усилия, чтобы ликвидировать нежелательные последствия спешки. Не пренебрегай мудрой поговоркой «Утро вечера мудренее».

3. Сомневайся.

Даже самые общепризнанные истины должны вызывать у тебя сомнение, и ты не должен бояться отвергнуть их. Всегда помни пример Эдисона, у которого хватило отваги усомниться во всем, что утверждали его знаменитые коллеги. Результат известен.

4. Взгляни на стоящую перед тобой проблему с самых разных точек зрения, даже если шансы на успех кажутся минимальными.

Иногда вместо того, чтобы двигаться вперед шаг за шагом, лучше пойти назад, т. е. от желаемой цели - к проблеме, породившей необходимость принятия решения.

5. Ищи модель или аналогию, которая поможет тебе лучше понять сущность решаемой проблемы.

Это могут быть словесная модель или графическая, математическая формула или уменьшенная репродукция.

6. Задавай как можно больше вопросов.

Порой всего лишь одно слово, сказанное или услышанное мимоходом, помогает найти правильное решение. Правильный вопрос может радикально изменить содержание ответа.

7. Не удовлетворяйся первым решением, которое придет тебе в голову.

Сам найди слабые места решения. Найди другое решение проблемы и сравни его с первым. Помни, что основным принципом познания является всесторонняя проверка полученного результата с помощью различных тестов.

8. Перед принятием окончательного решения поговори с кем-нибудь о своих проблемах.

Такая беседа поможет тебе расслабиться, упорядочить проблему и увидеть в ней новые аспекты. Стоит послушать, что скажут другие. Им, может быть, удастся увидеть то, что ускользало от твоих глаз.

9. Не пренебрегай своими чувствами.

Конечно, ведущая роль логического мышления в анализе проблем и принятия решений не подлежит сомнению. Но нельзя преуменьшать и значение, которое имеют чувства, переживания и интуиция. Как правило, они нас не обманывают.

10. Помни, что каждый человек смотрит на жизнь и возникающие повседневно проблемы со своей, особенной точки зрения.

(по М. Рубинштейну, «Десять принципов принятия решений»)

Мифы и факты о предпринимательстве

Миф 1 – бизнесом заниматься рискованно.

Факт – при условии грамотной организации риск становится минимальным. Все зависит от самого предпринимателя. Часто бывало так, что бизнес рушится, когда его передают из рук в руки. И, наоборот, убыточное предприятие становится прибыльным при смене руководства. Реальный риск деятельности предприятия заключается в том, что стабильная, комфортная ситуация может поменяться на новую, незнакомую. Поэтому рисковать означает готовность выйти за грани хорошо известного и привычного.

Миф 2 – необходима грандиозная идея.

Факт – некоторые люди имеют сотни идей и они настолько увлечены ими, что не могут найти время для реализации хоть одной из них. Они не осознают их экономической перспективы. Поэтому нужна не великая идея, а идея, которая просто будет приносить прибыль.

Миф 3 – маленькое предприятие «проглотит» большой бизнес.

Факт – у больших предприятий свои недостатки: все в бизнесе зависит от людей – а на большом предприятии их тяжелее контролировать. А в малом бизнесе свои преимущества:

- Необходимо найти такую нишу, которая не охвачена большими предприятиями.
- Необходимо строить бизнес, где «мощность предприятия» не важна.
- Необходимо строить бизнес, где востребованы частные услуги.

Малые предприятия также могут существовать благодаря тому, что крупные монополисты пользуются их товарами и услугами.

Миф 4 – можно быстро разбогатеть.

Факт – «сказочное» богатство, как правило, результат случая. На это рассчитывать не стоит. Хорошо, когда дело приносит ожидаемый и стабильный доход.

Миф 5 – необходим серьезный опыт.

Факт – часто значение опыта преувеличивают. Более того, опыт может быть и 10-20 летним, но при этом «одномесечным», т.е. повторенным «120 раз». Главными компонентами успеха считаются – энтузиазм и инициатива, т.е. качества свойственные молодым людям. А там, где необходим богатый опыт – можно привлечь к работе соответствующего специалиста.

Миф 6 – нужно много денег (стартовый капитал)

Факт – многие великие предприниматели начинали свой бизнес «с нуля». Это трудно. Можно, к примеру, начать бизнес, который основывался бы на своем труде. Можно также убедить людей из смежного бизнеса инвестировать ваш проект при наличии в этом совместной выгоды.

Миф 7 – предпринимателем нужно родиться.

Факт – предприимчивость не закладывается в генах. Это навык, который человек приобретает сам. Главной природной чертой предпринимателя выступает желание самому строить свою жизнь, которое дополняется умением планировать (организовывать) - а этому можно легко научиться.

Приложение 4

Критерии оценки эффективности работы

участников психологического кружка «Креатив»

Уровни	Критерии оценки эффективности работы участников
Низкий	Не принимает участия в выполнении практических заданий и в обсуждении упражнений (по итогам их поведения). Не обозначает своей позиции по заданной теме, характеризует лишь отдельные аспекты, внимание – ситуативное и избирательное.
Средний	Проявляет устойчивую, сознательную активность при выполнении практических заданий и в обсуждении вопросов по теме. Понимает и реализует основные цели и задачи кружковой работы. С готовностью отвечает на спонтанные вопросы группы.
Высокий	Демонстрирует высокую активность и инициативу в процессе работы. Глубоко анализирует свою работу и отмечает полученные результаты. Проявляет признаки творческого мышления и делового подхода в процессе групповых занятий.

При оценке эффективности работы в разделе 1 «Развитие коммуникативных навыков и творческих способностей» необходимо принять во внимание общепринятые в психологии критерии эффективности выполнения творческих заданий. А именно:

- 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 могут самостоятельно оценивать эффективность своей работы или своих подгрупп по этим параметрам, при необходимости советуясь с ведущим.

В разделе 2 «Развитие организаторских, лидерских и деловых качеств» ведущий должен отслеживать 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? Могут ли участники при решении жизненных ситуаций вести себя так же, как в этом упражнении? (с учетом результатов психодиагностики)

Приложение 5

«Тетрадь достижений» участников кружка «Креатив».

«Тетрадь достижений» предполагает ежедневное отслеживание выполнения планируемых дел и распределение времени. Участники с целью саморазвития регулярно заполняют «Тетрадь достижений» в произвольной форме или по образцу:

Пример заполнения «Тетради достижений»:

Дата	Мой план	Необходимое время	Выполнено		Не удалось выполнить		Пути решения	Самооценка достижений
			Отметка о выполнении	Затраченное время	Что именно	причина		
15.03 2015	уборка дома	14.00 – 15.00	частично	1,5 часа	Уборка кухни	Пришли гости	Перенос на завтра	Я практич. справляюсь – 4 б.
	Уроки (домаш. задан.)	15.00 – 17.00	Полностью выполн. (+)	2 часа	-	-	-	Я – молодец - 5 б.
	-...							

«Тетрадь достижений» помогает участникам кружка в самоорганизации, обретению опыта перспективного планирования и целеполагания путем фиксации собственных ежедневных успехов, т.е. осознание собственных достижений.

Рекомендации по заполнению:

1. Запланированная работа должна быть посильной и реально выполнимой.
 2. Важно научиться расставлять приоритеты и в обязательном порядке выполнять дела первостепенного значения (без чего нельзя обойтись)
 3. Сложные или «проблемные» пункты плана можно разложить на составляющие и распределить на разное время (в течение дня)
 4. Дополнительно следует запланировать и пункты по саморазвитию.
 5. Проанализируйте свои достижения и определите свои возможные «поглотители» времени.
- *Успех человека – напрямую связан с тем, как мы распоряжаемся своим временем.*

- *Когда мы тратим время впустую, мы вместе с тем теряем тот стержень, который позволяет нам конструктивно управлять своей жизнью (Болсуновская Н.)*

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 138 ()

М.И. Мухомов Брава) листов

Должность Директор

Подпись И.В. Тенисенко

