УПРАЖНЕНИЯ ПО РАЗВИТИЮ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Сейчас, когда наши дети находятся на самоизоляции, у них есть уникальная возможность – учиться творческому мышлению, или креативности. Творческое мышление – это мета-дисциплина, дисциплина над дисциплинами. Потому что если вы умеете мыслить творчески, вы автоматически применяете эти принципы в алгебре и геометрии, физики и химии, приготовлении завтрака и сочинении, отношениях с людьми и работе. Это ваш «золотой запас», который только увеличивается со временем, потому что ваш мозг пребывает в постоянном развитии, и после нескольких раз применения творческого мышления на одном предмете он генерализует – начинает автоматически применять творческие приёмы там, где вы вовсе это не планировали. Результат обычно бывает удивительным и достойным восхищения. Попробуйте творческое мышление – и вы не сможете оторваться!

Кроме того, эти приёмы имеют одну приятную особенность – они снимают стресс и заряжают вас хорошим настроением. Так что попробуйте! :)

Примечание:

Каждый из принципов творческого мышления нужно использовать как минимум по 10-15 минут. «Минутные» упражнения результатов не принесут. Наше обыденное мышление, создающее проблемы, инертно и медлительно, ему на все требуется время. Но помните, что тренируя креативность «просто так, про запас», или применительно к конкретной задаче – вы развиваете свой мозг, а значит становитесь более сообразительным, находчивым, быстрее находите выходы из реальных сложных ситуаций! Терпение и чувство юмора помогут вас делать любое из этих упражнений! Их не обязательно делать по-порядку! Выберите самое смешное, самое лёгкое или самое трудное, и начните с него. А остальные делайте в том порядке, в каком сами придумаете. Например, от последнего к первому. Или каждое третье. Или ещё как-то.

1. **Буквы и ракурсы.**
   Сосчитайте в уме количество букв алфавита, содержащих кривые линии. Получилось? Проверьте, не забыли ли вы какую-нибудь. Теперь запишите эти буквы на бумаге в прямом и обратном порядке.
2. **«Стихотворение задом наперёд»**

Выберите простенькое стихотворение. Например известное стихотворение Пушкина:

Мороз и солнце; день чудесный!
Еще ты дремлешь, друг прелестный —
Пора, красавица, проснись:
Открой сомкнуты негой взоры
Навстречу северной Авроры,
Звездою севера явись!

Вечор, ты помнишь, вьюга злилась,
На мутном небе мгла носилась;
Луна, как бледное пятно,
Сквозь тучи мрачные желтела,
И ты печальная сидела —

А нынче... погляди в окно:
Под голубыми небесами
Великолепными коврами,
Блестя на солнце, снег лежит;
Прозрачный лес один чернеет,
И ель сквозь иней зеленеет,
И речка подо льдом блестит.

Попробуйте прочитать его строчки задом наперед. Потом прочтите стишок, произнося каждое второе, затем каждое третье, затем каждое четвёртое слово.

Теперь постарайтесь заменить все буквы их порядковыми номерами в алфавите.

Легко справились с этим заданием? Проделайте те же задания с сонетом Шекспира:

Красивое — красивей во сто раз,
Когда красу венчает благородство.
Так роза восхитит не только глаз:
Есть в нежном аромате превосходство.
Шиповник с ароматной розой схож,
Когда бутон раскрыт дыханьем лета:
Колючки — те же, так же он хорош,
Порой такого же, как роза, цвета.

Но он красив и — только: пустоту
Красавец после смерти оставляет,
А роза, умирая, красоту
В нежнейшие духи переливает.
И ты, как роза: услаждая слух,
В стих перельется благостный твой дух.

Ну как, вы уже чувствуете себя сообразительнее?

3. **Спортивное творчество.**
   Вы любите спорт? Отлично! Тренировки дома тоже можно использовать для развития терпения. Качаете пресс? Поставьте себе цель: вместо привычных 15 отжиманий сделать сегодня 20. Завтра – 25. Послезавтра – 30. Чтобы это сделать, вам потребуется делать упражнения по нескольку подходов в день. Бросьте себе вызов! Многие люди делают это упражнение с лёгкостью. Неужели вы не сможете?!
   Делаете «планку»? Нет? Простойте сегодня в планке 30 секунд. Завтра – минуту. Послезавтра – полторы. Медленно увеличивайте нагрузку каждый день. Если 30 секунд в день для вас много – увеличивайте по 15 секунд. Одна маленькая хитрость: делая упражнение, представляйте себе образ – как будет выглядеть ваш идеальный пресс после отмены самоизоляции. Увидьте это в цвете и объёмно. И помните главный закон развития силы воли – увеличивая её в чём-то одном, мы увеличиваем её во всём! Терпеливо увеличивая нагрузку, с помощью маленьких шагов каждый день, вы воспитываете в себе качества победителя, тренируете не только свое тело, но и свой мозг.

4. **Игра в поговорки**

   Вспомните десяток популярных пословиц и поговорок. Запишите их на листе бумаге или распечатайте. Теперь разбейте все пословицы на несколько кусков, и начинайте соединять в произвольном порядке. Что получилось?

   «Не плюй в колодец — вылетит, не поймаешь». «Что с возу упало, то не вырубишь топором». «Слово не воробей — пригодится воды напиться». И так далее. Это хорошее упражнение как для подъёма настроения. Но оно тренирует и более глубокий навык – уметь

соединять и анализировать информацию необычным способом. Что также является навыком творчества. Уверяю вас, польза и удовольствие от упражнения вам гарантированы.

5. **Игра в фантазию.**

- ✓ Закроите глаза и посчитайте от 1 до 100. В быстром темпе, вслух, не сбиваясь и без ошибок. Заставьте себя быстро думать и быстро произносить цифры.
- ✓ Вспомните или придумайте десять экзотических имен, не существующих в реальности. Неважно, мужских или женских. Начните со славянских. Потом перейдите к древнегреческим, китайским, персидским.
- ✓ Поставьте перед собой стул. А теперь придумайте минимум 20 способов, как его можно оригинально, нестандартно использовать. Варианты типа «встать на него» или «сломать» не подойдут. Чем больше необычных способов придумаете, тем больше у вас таланта!
- ✓ Сочините несколько необычных сочетаний предметов. Пофантазируйте! Например, «крошечный фиолетовый слон» или «летающая селедка». Смешайте необычные формы и цвета, размеры и функции! Именно такая работа приводит к тому, что ваши мозговые структуры организуются, и создаются новые нейронные цепочки в мозгу, способствующие творчеству.

6. **Взгляд в будущее.**

Проделайте следующий эксперимент: подумайте о каком-нибудь событии, которое представляет для вас трудность. Попытайтесь изменить чувство направления времени. Например, представьте себе, что вы находитесь в будущем и смотрите назад, в настоящее, на это событие.

Теперь попробуйте сделать все в точности до наоборот: вспомните трудность из настоящего и представьте себя в отдалённом прошлом, глядящим на событие в настоящее. Это могут быть 5 лет, а могут быть и 5 столетий. Как из далёкого прошлого выглядит ваша трудность?

Расслабьтесь и успокойте ваше дыхание. И только после этого обратите внимание на направление движения ваших мыслей: прошлое — настоящее — будущее. Проследите, как их направление, чувство устремления вперед или назад создают совершенно различное впечатление. Так ли сложно, если смотрите из 15 века, где только знать умеет писать, выучить 10 английских глаголов? А сложно ли это с точки зрения будущего 25 века? Тренируйтесь в изменении временного восприятия – это один из мощнейших способов решения проблем и устранения негативных эмоций!

7. **Эксперт по решению проблем.**

Рассмотрите несколько ситуаций, похожих на ваше затруднение. Условимся, что теперь это не ваша проблема, а чужая. А вы – всемирно известный эксперт по решению подобных проблем. Представьте, что вас попросил о помощи друг, родственник, близкий человек. Запишите на диктофон все варианты решения которые вы могли бы ему предложить. Ваш голос должен звучать авторитетно. А советы должны быть продуманы и взвешены, как если бы кто-то тут же собирался ими воспользоваться.

P.S. Как вам быть в качестве эксперта по решению проблем?

8. **Упражнения на чувство юмора.**

✓ Вспомните четыре-пять забавных анекдотов, но ни в коем случае не пошлых! Вам было очень весело, когда вы их впервые услышали или прочитали? Поделитесь радостью с другими. Расскажите им эти или другие смешные истории так, чтобы они тоже рассмеялись. Спросите, не знают ли они каких-нибудь новых анекдотов.

✓ Улыбнитесь себе утром. Посмотрите на себя в зеркало и улыбнитесь себе перед сном. Если перед вами стоит какая-то проблема, улыбайтесь, думая о ней. Найдите в этой ситуации смешные стороны, даже если она кажется чрезвычайно серьезной…

9. **Упражнение на наблюдательность.**

Упражнять своё творческое мышление можно где угодно: дома, на работе, в поездке. Поставьте цель: например, по дороге домой из магазина и сосчитать как можно больше предметов зеленого цвета. Или серого. Или красного. Или предметов овальной формы. Со временем

упражнение можно усложнить: искать вещи, чем-то напоминающие, например, птицу. Или звезду. Или кактус. Играя в это упражнение, помните: каждый взгляд на мир под необычным углом делает вас более творческим человеком!

10. Упражнения на перемены.

Поиграйте в игру «Что, если...» Что если нечто, прежде казавшееся таким устойчивым и незыблемым, вдруг изменится?

- ✓ Что, если люди жили бы по шестьсот лет?
- ✓ Что если бы юмор объявили вне закона?
- ✓ Что если бы на Земля была плоская?
- ✓ Что если бы в сутках было сорок восемь часов?
  Обдумайте и запишите или расскажите другу все плюсы и минусы этих, казалось бы, абсурдных ситуаций.

Подумайте, что бы вы могли изменить в своей жизни. А в жизни родственников? Друзей? К каким последствиям это могло бы привести? Воображайте что угодно, даже самые абсурдные изменения и их последствия.

11. Упражнения на воображение.

- ✓ Научитесь создавать мысленные образы. Помните: вас волнует не сам предмет, а его форма, цвет, размер... Сначала сфокусируйтесь на форме, потом погрузитесь в детали. Пусть образ станет резким и устойчивым.
- ✓ Начните с реальных предметов. Представьте: лицо человека, закат, журчащий ручей, вашу спальню, клавиатуру компьютера, снежную вершину...
- ✓ Потом перейдите к образам предметов, которых никто никогда не видел. Нарисуйте в уме такие картины: молекула кислорода, единорог, шоколадная река, магнитное поле, говорящий жираф, хор ангелов, хоббит, квазар...
- ✓ Научитесь создавать мысленные цветные картины. Представьте себе пять синих предметов (ягода голубика, небо, обложка книги, зубная паста...). Затем проделайте то же самое с другими цветами: красным, желтым, зеленым, пурпурным... Предметов какого цвета вы «нашли» больше всего? Что это может о вас говорить?

- ✓ Отчетливо представьте пять предметов, начинающихся с буквы «а» (атмосфера, амфора, абажур...).
- ✓ Представьте пять предметов или существ по размеру меньше вашего мизинца (горошина, муравей, микроб...).
- ✓ А затем — пять предметов больше автобуса (дом, поезд, пароход...).
- ✓ Представьте пять вещей, доставляющих вам радость (чипсы, мороженое, прогулка в лесу...).
- ✓ Представьте себе синий цвет. Можно начать с образа конкретного предмета, например автомобиля. Увеличьте этот автомобиль до таких размеров, чтобы он целиком заполнил ваше мысленное пространство. Окунитесь в цвет, сделайте его ярким. Потом попробуйте вообразить другие цвета. Переходите из одного цвета в другой: – из красного в синий с промежуточными оттенками. Вообразите такую картину: красный цвет — над вами, голубой — слева, зеленый — справа, фиолетовый – внизу, золотой – спереди, розовый – сзади. Попробуйте увидеть эти цвета вокруг вас одновременно.

12. Упражнение на поиск мудрости.

Пофантазируйте немного. Каким вы представляете себе известных из истории легендарных героев? Цезаря? Александра Македонского? Наполеона? А каким вам видится Аристотель? Конфуций? Лао-Цзы? (Если вы не знаете, кто это – посмотрите в википедии, а потом продолжите упражнение). Подробно представьте себе их внешность, тембр голоса (низкий, высокий?), манеру говорить (быстро, медленно, решительно, неуверенно, как они жестикулируют?). Как они произносили свои знаменитые слова? Представьте, как бы они повели себя, окажись они внезапно в нашем веке? А как бы вы повели себя, встретившись случайно с ними в кафе?

13. Упражнения на образное мышление.

- ✓ За минуту или две мысленно нарисуйте картину последнего праздничного ужина, на котором вы присутствовали. Представьте людей, с которыми вы были. Окружающую обстановку убранство стола, вкус пищи, слова и звуки, которые до вас доносились. Старайтесь не упустить ни одной детали. Мысленно представьте себе вашу тарелку, руки, нож с вилкой,

лицо человека, сидящего напротив. Почувствуйте аромат блюд. Обратите внимание на одежду людей.

- ✓ Если посмотреть на предмет и тут же закрыть глаза, его образ на какое-то время автоматически сохраняется в памяти. Воспользуйтесь этим. Посмотрите на карандаш, закройте глаза и изучите образ, сохраненный в памяти. Когда образ потускнеет, снова откройте глаза, посмотрите на карандаш и снова просмотрите образ. Повторите это несколько раз в удобном темпе, пока не увидите четкую картину. Теперь постарайтесь уже сознательно воспроизвести мысленный образ карандаша.
- ✓ Вообразите себе идею Красоты. Вы видите определенный образ чего-то красивого или же абстрактный, без деталей и конкретики? Связываете ли вы с ним звуки, запахи, вкусовые ощущения? Попробуйте вообразить Измену, Порядок, Энергию, Мир, Гармонию, Иллюзию…

14. Немного гимнастики: упражнение на успокоение

Не двигайтесь! Оставайтесь в том положении, в котором сейчас находитесь. Изучите свою позу, выражение лица, положение пальцев. Проверьте, не напрягаются ли челюсти, брови, живот, ноги. Ваши плечи расслаблены? А пальцы? Они полусогнуты? Вы прислонились к чемунибудь? Как вы думаете, если бы вы расслабили мышцы, в какую сторону вы бы упали? Ясно ощутите свое тело. Сбросьте напряжение. Сделайте два медленных глубоких вдоха. Теперь вы расслаблены и готовы к работе.

15. Немного гимнастики: упражнения на настойчивость

Откройте книжку или сайт с афоризмами. Можно использовать томик стихов или трагедию Шекспира. А теперь попробуйте почитать текст задом наперед, слово за словом. Теперь поднесите текст к зеркалу и прочитайте отражение. Постарайтесь произнести задом наперед отдельные слова. Упражнение и смешное и полезное.

Подумайте; что вам надо сделать, чтобы лет через десять слетать на Луну? А что нужно, чтобы через год отдохнул на Гавайях? Прыгнуть с парашютом? Принять участие в экспедиции ищущей артефакты древних цивиллизаций? Придумайте другие, еще менее реальные цели. И подробно продумайте пути их достижения. Уверяю, они окажутся куда более неожиданными, чем вы думаете...