



## "Лаборатория творческих профессий ПРОФИ.tut"

### Игры на развитие гибких навыков

#### Упражнение-тренажёр «Тест Струпа»

Цель: активизация гибкости и беглости мышления участников.

Материалы: ноутбук или плакат с картинкой слов.

Инструкция: Любой из участников каждой команды выполняет тренажёр. Для этого необходимо прочитать вслух как можно быстрее предложенный список: называть не слова, а цвета, которыми они написаны!

Он так назван по имени Джона Ридли Струпа, психолога, который впервые описал его на английском языке в 1935 г. Суть в том, что участнику предлагаются несколько слов, написанных разными цветами и обозначающих тоже названия цветов. Вот только цвет самого слова и его значение не совпадают.

А теперь попробуйте назвать цвет слова, игнорируя его значения.

ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ	ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЕРНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНый
РОЗОВЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ	ЗЕЛЕНый	ЧЕРНЫЙ
СИНИЙ	КРАСНЫЙ	РОЗОВЫЙ
ЗЕЛЕНый	СИНИЙ	ОРАНЖЕВЫЙ

Либо вы ошиблись, либо на некоторое время «зависли», правда? В этом и заключается эффект Струпа — в противоречивой информации, которую получает мозг. Если слова на картинке будут просто бессмысленным набором букв или написанными на неизвестном вам языке, то цвет вы назовете без труда.

Регулярные тренировки и результаты по итогам их завершения помогут определить динамику развития когнитивной сферы. Научиться концентрировать внимание не на абстрактном восприятии, а смотреть «в суть» проблемы, искать фактическое, а не теоретическое значение. Улучшение произвольного внимания повышает продуктивность, гарантирует принятие оптимальных решений в различных ситуациях.

Для тренировки концентрации и внимания тест необходимо проходить регулярно.

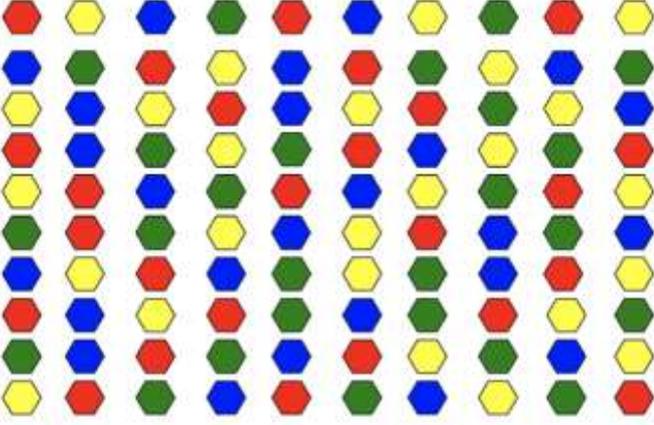
Варианты проведения теста:

— Называйте цвета слов как можно быстрее, не обращая внимания на их значения. Чтобы усложнить задачу, можно ограничить время, например, минутой.

— В течение первой минуты называйте цвета, а в течение следующей — значения слов. Переключайтесь несколько раз.

— Напишите слова на английском или другом иностранном языке, который вы знаете.

— Играйте в компании! Например, называйте цвета до первой ошибки, а потом передавайте ход. Кто даст больше верных ответов, тот и победил.

	<p>На карточке представлены 100 разноцветных звездочек тех же основных четырех цветов.</p> <p><b>Инструкция:</b> как можно быстрее назвать цвет звездочек.</p>
	<p>На карточке представлены 100 названий цветов, не соответствующих цвету чернил, которыми написано данное слово. Например, слово «красный» написано жёлтыми чернилами, слово «синий» — зелеными и т. д.</p> <p><b>Инструкция:</b> как можно быстрее назвать цвет, которым написано каждое слово.</p>

### Упражнение «Новые правила»

Цель: активизация гибкости и беглости мышления, активизация воображения и логики участников.

Материалы: лист бумаги и ручка.

Время: 4 минуты.

Инструкция: Участникам каждой из команд предлагается придумать новые правила, например, для любой известной спортивной игры. Представьте, что к вам обратились с просьбой «произвести инновации» в:

футболе (1 команда);

теннисе (2 команда).

Предложите как можно больше вариантов изменений! Правил может быть от 3 - до 5.

Примечание: стандартные правила (которые уже есть в этой игре) использовать нельзя!

Вопросы: Легко ли было придумывать свои новые правила? Почему составлены такие правила? Легко ли было бы участникам этих игр выполнять Ваши новые правила?

### **Упражнение «Оригинальный рассказ»**

Цель: активизация гибкости и беглости мышления участников, а так же установление связей, обобщение, создание целостных образов.

Материалы: лист бумаги и ручка.

Время: 4 минуты.

Инструкция: Берутся наугад три слова, не связанные по смыслу, например, «озеро», «карандаш» и «медведь». Командам нужно составить интересный рассказ, который бы, по их мнению, был бы самым оригинальным и необычным, по сравнению с рассказом другой команды!

Вопросы: Вызвало ли у Вас затруднение данное упражнение?

Чья история оригинальнее и необычнее?

### **Упражнение "Я и Мы. Кто я?"**

Цели:

- развить самостоятельность, творческий подход к заданию, лидерские навыки у участников тренинга;
- потренироваться в самооценке и самопрезентации.

Размер группы: не важен.

Ресурсы: бумага и ручка для каждого игрока.

Время: 15-30 минут.

Ход упражнения

Положите перед собой лист бумаги и напишите на нем по вертикали ваше имя.

Сосредоточьтесь! У вас есть 5-10 минут, чтобы написать против каждой буквы качество своего характера, которое вы в себе знаете и цените.

Пример:

М - мечтательность

И - интеллигентность

Х - харизма

А - активная позиция в коммуникации

И - интеллект

Л - любовь к жизни

После завершения индивидуальной работы участники представляют полученные результаты группе.