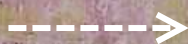


Творчество в тебе

более 10-ти
эффективных заданий
для запуска
креативного мышления

Позвольте напряжению и страху
раствориться в настоящем моменте



УДК 374
ББК 74
А1

А1 Творчество в тебе: более 10-ти эффективных заданий для запуска креативного мышления / Л.Р.Гатауллина; под редакцией Л.Р.Каюмовой. – Казань: ПК «Адымнар», 2024. – 98 с.

Данное пособие направлено на создание условий для творчества и комфортной рефлексии в свободное время. В пособии представлены более десяти эффективных заданий для развития творческих способностей и мышления детей и взрослых. Задания позволяют изучить различные формы и практики творческой деятельности.

Издание предназначено для обучающихся по педагогическим направлениям подготовки бакалавриата и магистратуры, а также людям любящим творчество и стремящимся к нему вне зависимости от возраста.

© Гатауллина Л.Р., Каюмова Л. Р.,
2024

7 слов в одном рисунке

Нарисуйте картинку, где будут присутствовать следующие образы:

семья, дуб, планета, шина, акваланг, батарейка, зуб.

Тест креативности Торренса

Дорисуйте десять незаконченных стимульных фигур и придумайте название к каждому рисунку

1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



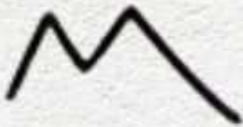
6. _____



7. _____



8. _____



9. _____



10. _____



Отметьте уровень сложности и креативности каждого рисунка

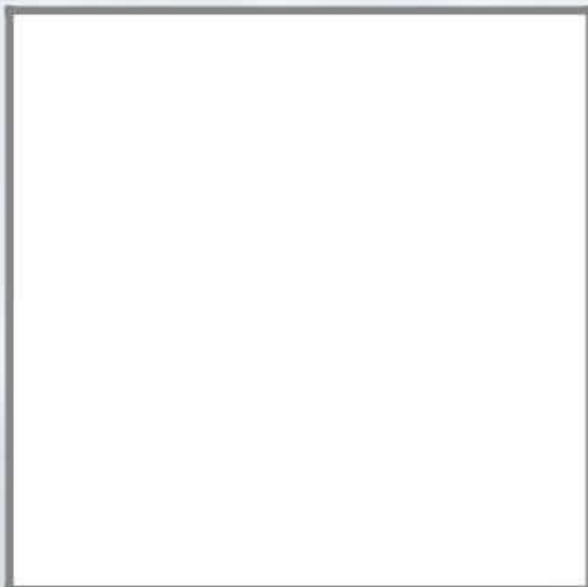
	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Зентагл

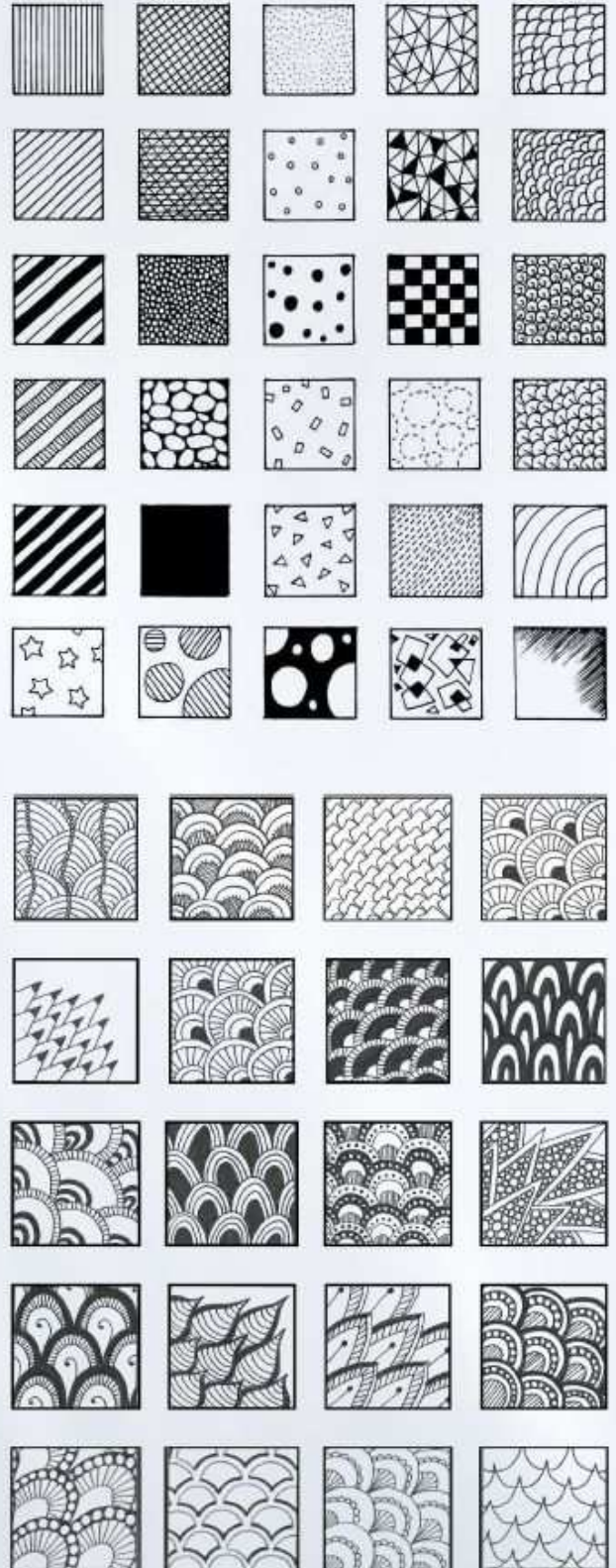
-- это техника рисования структурированных узоров с помощью комбинаций точек, прямых и кривых линий и геометрических фигур



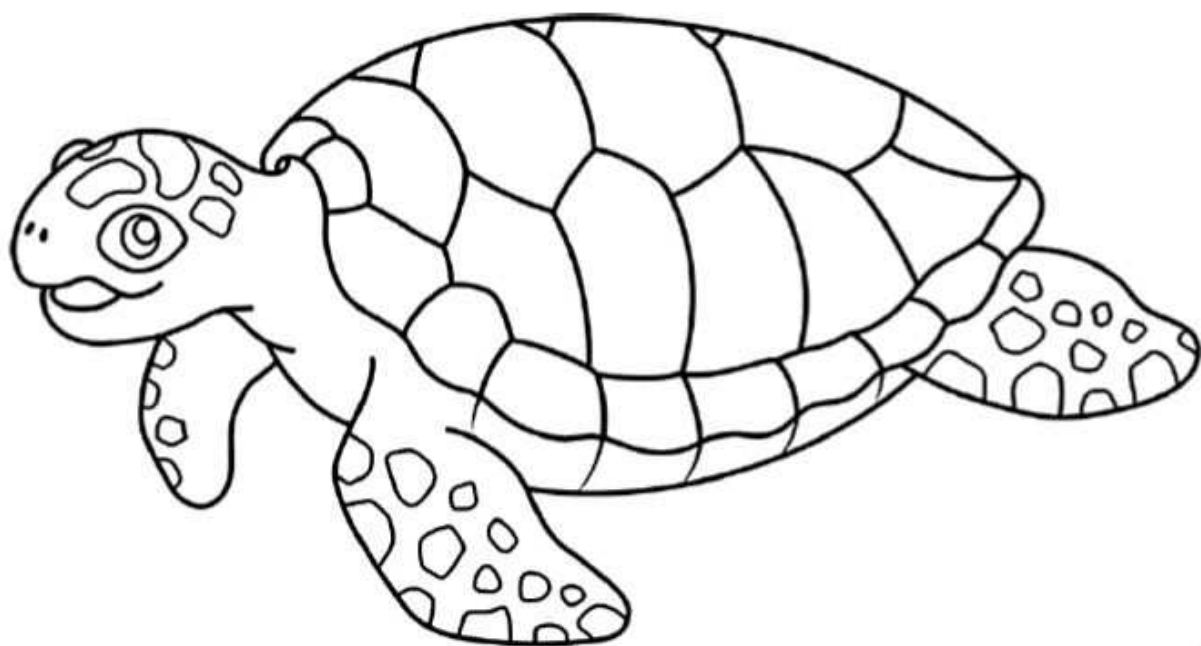
Заполните оба квадрата по данной технике



Примеры узоров:



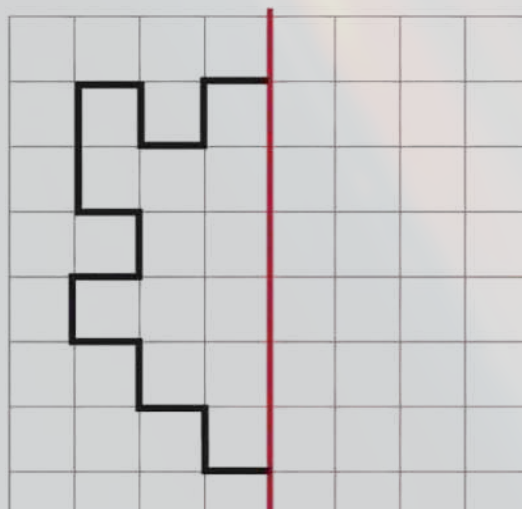
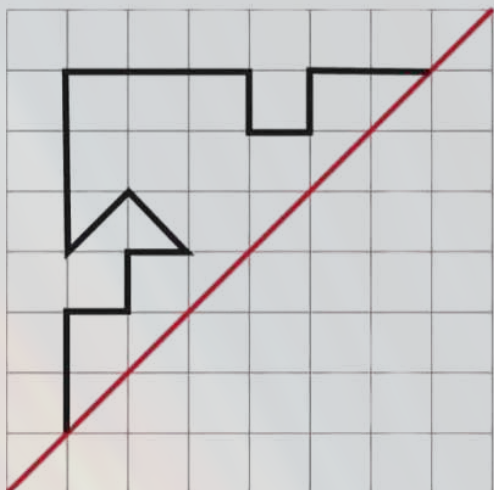
Раскрасьте, используя технику зентагл



ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ

ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ

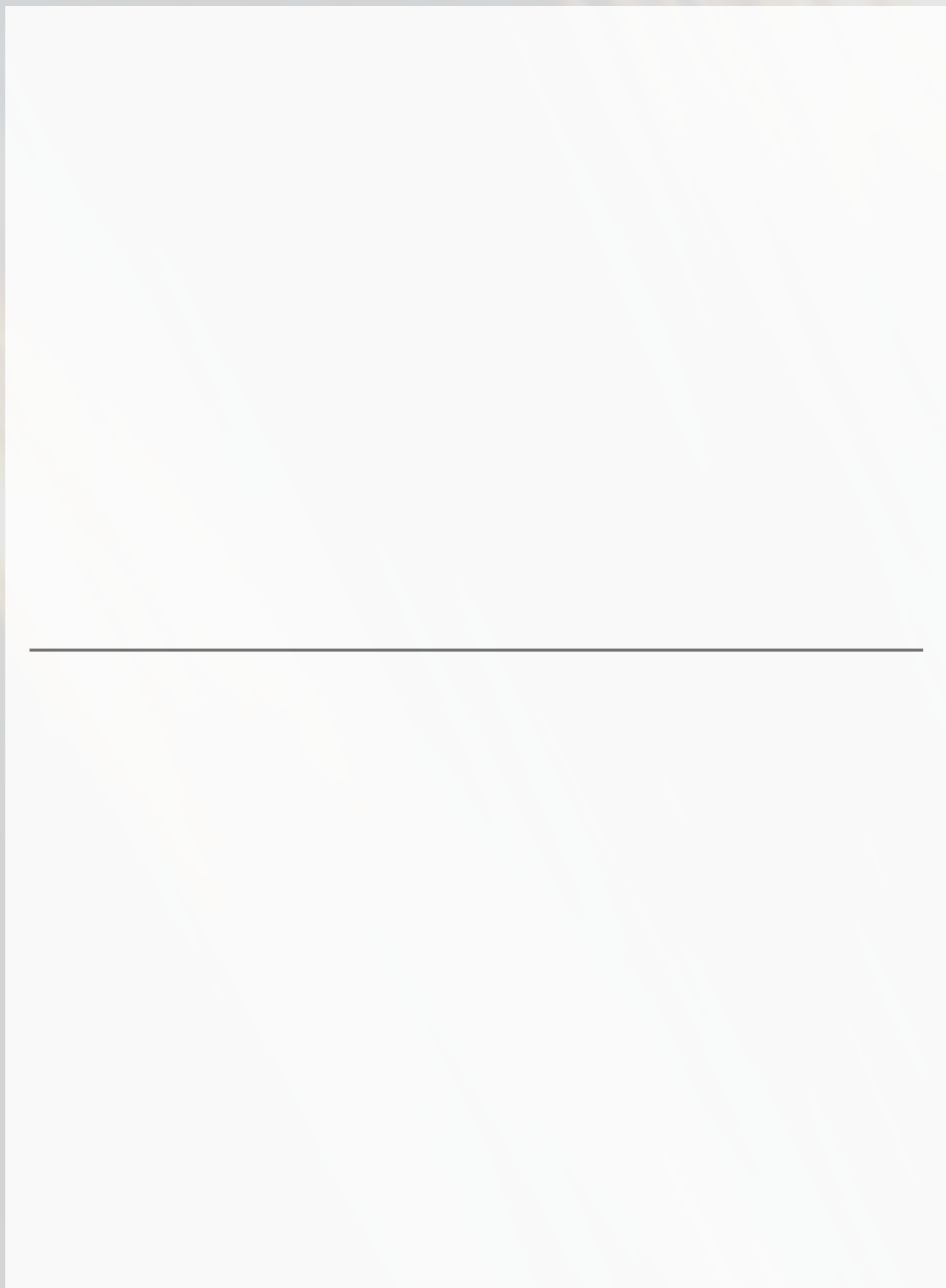
симметрические рисунки на бумаге,
задействующие оба полушария мозга



продолжите фигуру
вспомогательной рукой
(не той, которой вы
обычно пишете)



нарисуйте дюбые фигуры
двумя руками одновременно
(для удосбтва перевените лист в горизонтальное
положение)



Анаграммы - слова из слов

- | | |
|-------------|----|
| 1. ТАЯЬЛ | 1. |
| 2. ОКСПТЕЛЕ | 2. |
| 3. ЛНВЕЬИ | 3. |
| 4. ОМЛНИ | 4. |
| 5. ИЛИНЯ | 5. |
| 6. ЛСАЦИИ | 6. |
| 7. КАПАТЛО | 7. |

Составьте анаграмму из слов и угадать в них названия басен Крылова:

- | | |
|-----------------------|----|
| 1. Гуляш и вокал. | 1. |
| 2. Космос и лань. | 2. |
| 3. Вор и капот. | 3. |
| 4. Пачки и кошмары. | 4. |
| 5. Цари, вино и сало. | 5. |

Поиск общего

назовите как можно больше
общих признаков двух слов

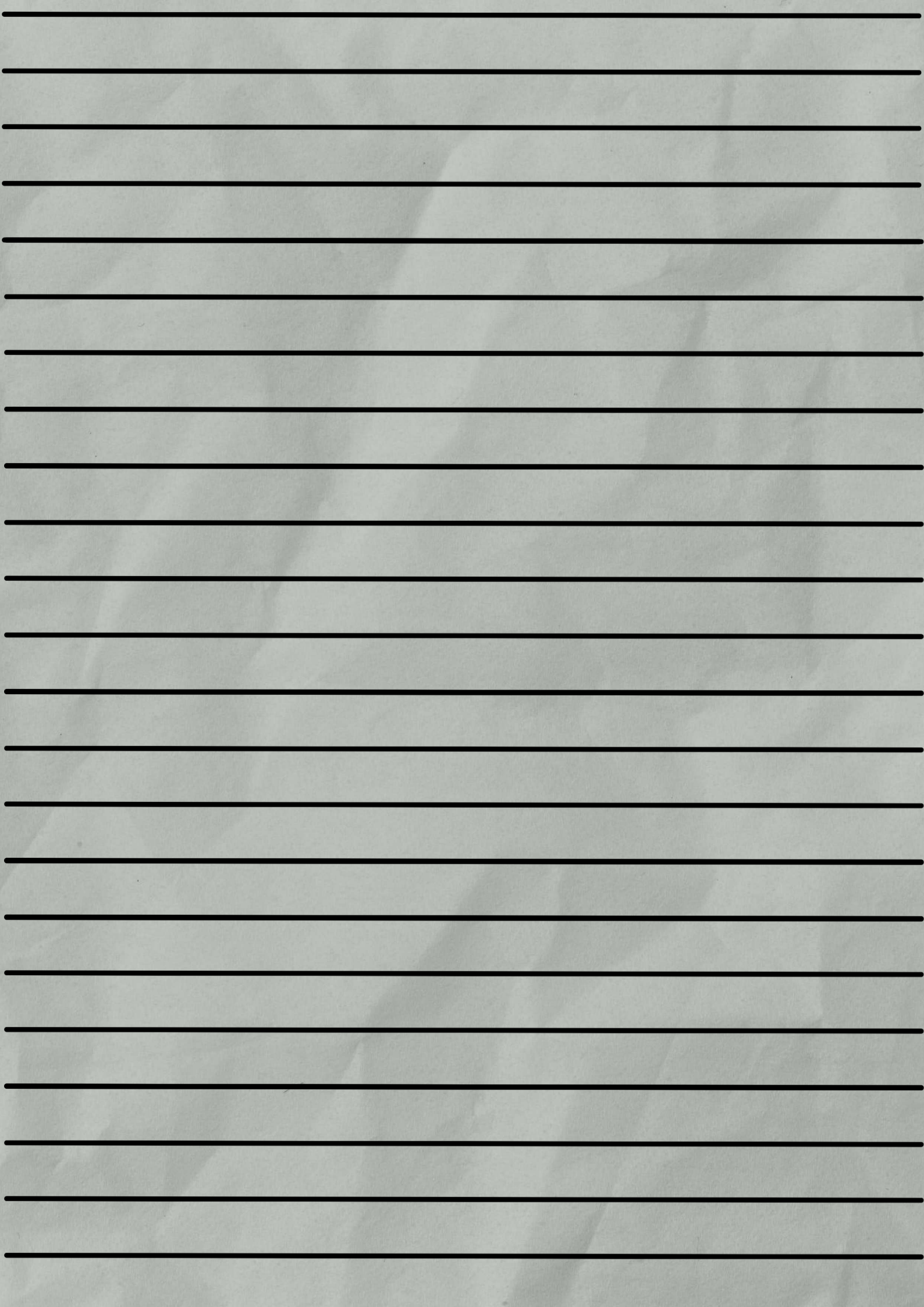
консервная банка и чашка:

дерево и дом:

мел и мука:

матрешка и конструктор:

блюдо и лодка:



ФРАКТАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ

- методика коррекции и гармонизации психоэмоционального состояния

Инструкция:

- нарисуйте непрерывную линию с закрытыми глазами в течение 45-60 секунд, старайтесь заполнить как можно большую часть листа;
- выполняйте круговые, овальные и другие движения, напоминающие геометрические фигуры;
- раскрасьте ячейки, карандаши надо брать только с закрытыми глазами. Соседние ячейки, разделенные линией, нельзя заполнять одним и тем же цветом;
- после раскрасивания выполните анализ рисунка на следующей странице

*поле для фрактальной техники

Заполните таблицу, поставив X на подходящий вариант ответа:

1	2	3	4	5
Линии (где 1 это слабо очерчены, 3 имеют резкие/угловатые линии, 5 четко очерченные)				
Размер рисунка (где 1 – маленький, 3 – средний, 5 – большой, выходящий за пределы)				
Размеры ячеек (где 1 – преобладают маленькие, 3- средние /крупные, 5 – одинаковые)				
Пятна (где 1 – большое/большинство черных пятен, 3- одно небольшое, 5 – точечные пятна)				
Цвета (где 1 – преобладают темные цвета, 3 – красные/бордовые, 5 – желтые/синие)				

(посчитайте общее количество баллов и узнайте ваше текущее состояние)

5-7 баллов – Указывает на болезненное и стрессовое состояние человека, выражающееся в глубинных комплексах, заметной неуверенности в себе, частом эмоциональном напряжении и отсутствии сил.

8-11 баллов – Определяет творческого человека с гибким характером, не всегда устойчивыми эмоциями, иногда проявляющейся неуверенностью в себе. Рисунок становится индикатором начала изменения событий в настоящем времени, в большинстве случаев выбраны цвета, сигнализирующие о наличии опасности, тревоги и нарастающей агрессивной.

12-15 баллов – Описывает уверенный, твердый и спокойный характер, наличие целеустремленности и самостоятельности, аккуратности, редко проявляющегося нестабильного эмоционального состояния и отсутствия концентрации внимания.

Вот и подошло к концу
наше творческое
путешествие.

Мы надеемся,
что данные упражнения
помогли вам с легкостью
погрузиться в мир
креатива и активно
пользоваться его дарами в
вашей профессиональной и
обыденной жизни!

*Не бойтесь
творить, ведь ваши идеи
необходимы миру.*

Рекомендуемая практическая литература для дальнейшего развития творческого мышления:

- "Будь счастлив!" Ли Кратчли
- "Кради как художник. Творческий дневник" Остин Клеон
- "Скетчи по воскресеньям" Кристофер Ниманн
- "Создай свою вселенную" Братья Маклеод
- "1 страница в день" Адам Куртц
- "Мои эмоции. Терапевтический дневник для тех, кто хочет разобраться в себе и подружиться со своими чувствами"
- Книга-тренажер для развития творческих способностей" Антон Могучий
- "Тренажер мозга: Как развить гибкость мышления за 40 дней" Гарет Мур
- "Бери и рисуй!" Любимова А.А.