

Павлык Н. В.

Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, докторант
отдела педагогической психологии и психологии труда
Института педагогического образования и образования взрослых
Национальной Академии педагогических наук Украины

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ГАРМОНИЗАЦИИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-КРЕАТИВНОГО КОМПОНЕНТА ХАРАКТЕРА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация

Статья посвящена презентации психологического суб-тренинга «Гармонизация интеллектуально-креативного компонента характера личности в юношеском возрасте». Автором обоснованы цели и задачи суб-тренинга, направленного на психологическую профилактику интеллектуально-креативных дисгармоний характера, представлено развернутое его содержание.

Ключевые слова: *личность в юношеском возрасте, интеллектуально-креативный компонент характера, тренинг гармонизации характера.*

The summary

The article is devoted to presentation of psychological sub-training «A harmonization of a intellectual-creative component of character of the youth personality». The author proves the purposes and the tasks of the sub-training which directed to psychological preventive maintenance of is intellectual-creative disharmonies of character.

Keywords: *the youth personality, the intellectually and creative component of character, psychological training of harmonization of character.*

Түйін

Мақала психологиялық тренингтің таныстырылымына тұлғаның мінезінің зияткерлік-креативті компонентінің "гармонизациясы жастық кездің возрасте" арнаулы. Автормен мақсат және ренинга мақсаттары қазіргі жастың мінезінің зияткерлік-креативті дисгармониясының психологиялық алдын алуына деген оқтаулы тиянақты.

Кілтті сөздер: *бұлақты сөздер: жастық кездің возрасте тұлға, мінездің интеллектуально-креативный компоненті, мінездің гармонизациясының тренингі.*

Есть известное изречение: «Как вы думаете, тем вы и становитесь». Мысль имеет огромное влияние на нашу жизнь. Как часто мы слышим призыв: «Думай позитивно!» Многие привыкли мыслить негативно: всё плохо, в отношениях разлад, в мире хаос... Привычка мыслить негативно со временем перерастает в интеллектуально-дисгармоничные черты характера: негативизм, ригидность, педантичность. Если мы думаем, что наша жизнь плохая, то так и будет, поскольку мы программируем себя на это. Нередко мы цинично отзываемся о людях, насмехаемся за глаза, осуждаем, завидуем, застреваем в обидах. Негативные мысли несут огромный потенциал негатива, который не просто дисгармонизирует человека, но и разносит «духовную инфекцию» на окружающих: люди ощущают наш негатив и отзеркаливают его. Например, любая ссора, ситуация массового ропота, гневного возмущения: один человек проявил негатив, а собеседник его отзеркалил (вступил в гневную перепалку). Негативные мысли и порождают негативное настроение. По данным исследований, российских ученых, современная молодежь отличается высоким уровнем негативизма, ригидности [1].

Нами также было проведено экспериментальное исследование

особенностей и степени гармоничности характера личности у современной украинской молодежи. В эксперименте принимало участие 350 учеников 9-11-х классов общеобразовательных школ и 940 студентов педагогического университета им. Б. Гринченка. В качестве системы критеріев гармоничности характера были выделены следующие: нравственная воспитанность, целостность, уравновешенность, сила и мягкость характера [3]. В исследовании использовалась авторская эмпирическая методика «Структура и содержание характера» [4, с. 44-52].

Нами по 10-бальной шкале был исследован уровень сформированности таких черт, обусловленных интеллектуально-креативными свойствами, как принципиальность, креативность, толерантность (позитивные черты) и негативных качеств – конформизма, обусловленного несамостоятельностью мышления, и ригидности – застревания на негативных мыслях, обидах, что определяется негибкостью мышления.

По критерию гармоничности характера общая выборка была разделена на три группы: лица с высоким, средним и низким уровнем гармоничности характера. Далее мы использовали метод полярных групп, сравнивая характеристики представителей гармоничного и дисгармоничного характера.

Ниже на диаграмме (см. рис. 1) представлены среднестатистические показатели принципиальности, креативности, толерантности, конформизма и ригидности в группах лиц с дисгармоничным и гармоничным характером.

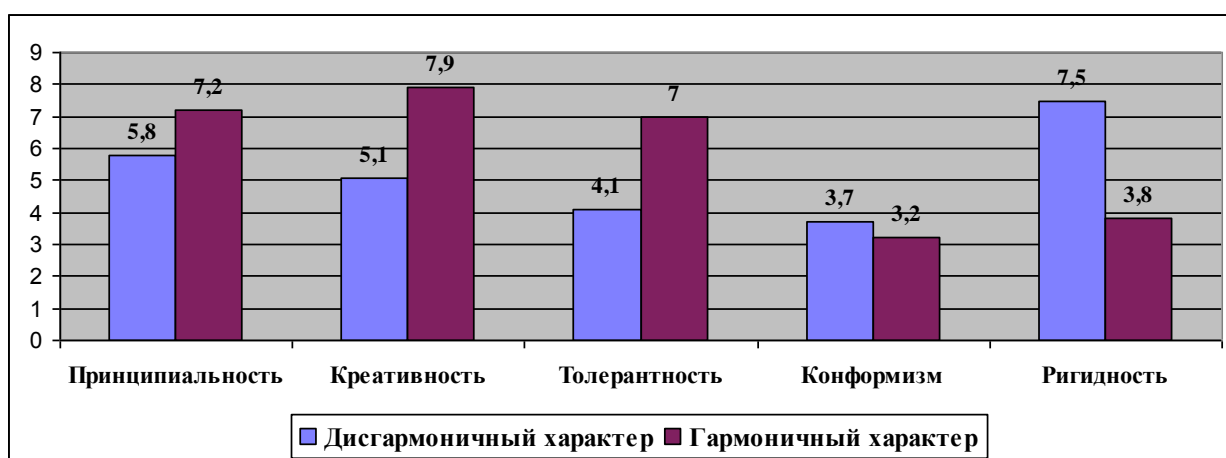


Рис. 1. Среднестатистические показатели интеллектуально-креативных качеств в группах лиц с дисгармоничным и гармоничным характером.

Как видим из диаграммы, позитивные черты (принципиальность, креативность, толерантность) значительно преобладают в группе лиц с гармоничным характером, а негативные (конформизм и особенно ригидность) преобладают в группе с дисгармоничным характером. Этот факт дает основание предполагать, что интеллектуально-креативные качества выступают не просто характерологическими чертами, нейтральными в нравственном отношении, но и детерминируют вектор гармонизации-дисгармонизации характера в юношеском возрасте.

Отсюда следует, что гармонизация интеллектуально-креативных черт как факторов и показателей общей гармоничности характера личности в

юношеском возрасте является *актуальной* психолого-педагогической проблемой. С целью решения данной проблемы нами был разработан комплексный психологический спецкурс «Гармонизация характера в юношеском возрасте» [4].

Целью данной статьи является презентация психологического суб-тренинга «Гармонизация интеллектуально-креативного компонента характера в юношеском возрасте».

Целями суб-тренинга являются: обретение опыта самовоспитания интеллектуально-креативных черт (креативности, принципиальности, толерантности). *Задачами суб-тренинга выступают:* 1. Развитие позитивного мышления. 2. Осознание дихотомичности интеллектуальных качеств. 3. Рефлексия своих креативно-интеллектуальных черт. 4. Гармонизация обидчивости. 5. Развитие креативности, толерантности как форм позитивного мышления. 6. Обретение опыта интеллектуально-креативного поведения. Суб-тренинг составляют 3 занятия по 90 минут – 1 теоретическое и 2 психотренинговых – (самоанализ, дискуссии, ролевые игры). ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ: 1. Позитивное мышление. 2. Сила благодарности. 3. Дихотомичность интеллектуально-креативных черт: ригидность – креативность; конформность – принципиальность; педантичность – толерантность. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: 1. Самоанализ: "Борьба с негативными мыслями". 2. Тренинг позитивного мышления «Садовник». 3. Методика «Альтернативное использование». 4. Упражнение «Творческое озарение». 5. Упражнение «Ошибки в восприятии человека». 6. Ролевая игра: «Продавец и покупатель». 7. Рефлексия.

Далее приводится подробное содержание ой и практической частей психологического суб-тренинга.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ.

Позитивное мышление. В психологии есть закон: все, на что мы обращаем внимание, возрастает (как негатив, так и позитив). В наших силах сделать этот процесс осознанным. Нужно уметь разрывать цепочку негатива и в неприятных ситуациях находить позитив. Недаром библейские заповеди напоминают о том, чтобы человек избегал негативных мыслей и чувств (не осуждай, не завидуй, не гневайся) [2]. Конфуций говорил: «Если у тебя не будет дурных мыслей, то не будет и дурных поступков». Позитивное мышление – метод оздоровления ума – заключается в том, чтобы *заменять негативные мысли позитивными*. Чтобы получить результат потребуется время и практика. Осознанное позитивное мышление способствует оптимистичному настрою и гармонизирует личность. Хорошие мысли являются источником позитивного отношения к жизни в целом. Это настрой на благожелательное принятие каждого человека и любой ситуации.

Чтобы мышление перешло в позитивное русло, необходимо освоить 2 мыслительные операции: уметь фиксировать начало негативных мыслей и сознательно формулировать позитивные мысли. На первом этапе наш помощник – *рефлексия*: умение «ловить себя» на негативных мыслях (например, при осуждении кого-либо), сказав себе: «Стоп! Не буду думать

негативно!» Важно вовремя остановиться, *не дать развиться негативу*. Речь идет не об игнорировании своих мыслей и чувств, а про *осознанное негативное отношение* к дисгармоничным мыслям. После рефлексии негативных мыслей, нужно научиться переформулировать их в позитивные. Например: при *осуждении* или обиде на кого-то нужно найти *оправдания* этому человеку. При унынии – вспомнить о том, что все мы учимся в школе под названием Жизнь. Каждый человек и каждое событие – наши учителя. Все плохое дается нам для тренировки терпения, и черная полоса обязательно пройдет. Тревожные мысли можно заменять такими: зачем беспокоиться, если ничего плохого еще не случилось, а возможно и не случится. В случае досады можно поиронизировать над собой: «Очередной раз я наступил на грабли. Спасибо за урок!». Когда ум снова посетят негативные мысли, отрефлексируйте их и заменяйте позитивными. Будьте упорны в желании думать позитивно, тогда разум научится игнорировать негативные мысли. Улыбка помогает думать позитивно. Попробуйте улыбнуться и подумать о чём-то плохом, вряд ли у вас это получится.

Позитивное мышление развивается путем повторения позитивных формул (аффирмаций). Это словосочетание, девиз, позитивное напоминание [5]. Позитивные аффирмации смещают фокус внимания и меняют наше сознание и психическое состояние. Например, при длительной обиде, рекомендуется многократно повторять: «Я прощаю тебя и благодарю за жизненный урок». Это метод используется при лечении психосоматических болезней.

Если вы разовьете способность мыслить позитивно, то жизнь станет спокойной, мирной. Люди тянутся к позитивным людям, так как позитивность неосознанно передается окружающим. Есть такая притча: однажды осел провалился в колодец. Тогда хозяин подумал: «Осел мой стар, ему уже не долго осталось. А колодец почти высох. Я все равно собирался его закопать. Почему бы это не сделать сейчас? Заодно и ослика похороню». Он пригласил соседей помочь ему закопать колодец. Все взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу понял, в чем дело, и издал страшный визг, но потом притих. После нескольких бросков земли, фермер решил посмотреть, что там внизу. Он был изумлен от того, что увидел. Каждый ком земли, падавший на спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Вскоре он оказался наверху и выпрыгнул из колодца! В жизни нам встречается много грязи. Всякий раз, когда на тебя упадет ком неприятностей, стряхни его и поднимайся наверх. Только так можно выбраться из любого колодца. Каждая из проблем – это как камень для перехода ручья – мостик для обучения мудрости. Когда придет очередное жизненное испытание, и вы захотите сказать: «За что мне все это?», остановитесь и переформулируйте: «*Для чего* мне это послано? Какой урок я могу получить из этой ситуации?» Развитие позитивного мышления подобно физическим упражнениям: их требуется ежедневно повторять. Начните активно искать позитив в ситуациях, окружающих людей, вещах. Это развивает позитивное отношение к жизни, а регулярная практика сделает его привычкой здорового разума. Есть 4 правила: 1. Освободи душу от волнений

– большинство из них не сбываются. 2. Освободи сердце от ненависти и прости. 3. Отдавай больше, ожидай меньше. 4. Цени то, что имеешь.

Сила благодарности. Благодарность способна творить чудеса. Когда вы проявляете признательность людям, Богу, жизни, вы начинаете замечать те вещи, за которые вы действительно можете быть благодарны. Как часто вы испытывали благодарность за: любовь близких; любимые вещи; увлечения, достижения; людей, которые вам помогли. Это то, что вы считали само собой разумеющимся. А ведь далеко не все люди это имеют. *Упражнение:* «Список благодарностей». Ежедневно составляйте список из 10 благодарностей за этот день. Можно благодарить за такие простые вещи как: наличие крыши над головой; запах свежего кофе по утрам; улыбку близкого человека; хорошую компанию; новые приобретения, солнце, радугу. Начиная сознательно чувствовать благодарность вы, будете перенаправлять своё внимание на позитивные мысли. Благодарное отношение – это позитивное отношение к жизни. Постепенно вы научитесь пребывать в постоянном позитиве, и воспринимать жизненные проблемы как уроки мудрости. *Упражнение* для тренировки позитивного восприятия: каждый день делайте по *мысленному фотоснимку* — что красивого вы увидели сегодня.

Дихотомичность интеллектуальных черт. Интеллектуальные черты делятся на позитивные (креативность, принципиальность, толерантность) – это виды позитивного мышления, и негативные (ригидность, конформность, педантичность) – это формы интеллектуально-характерологических дисгармоний. Нейтрализация негативных черт происходит благодаря развитию их противоположностей: ригидность (фиксация на негативе) гармонизируется путем развития креативности; конформность (отсутствие своей позиции) компенсируется развитием принципиальности; навязчивая педантичность нивелируется путем сознательного развития толерантности.

Ригидность – креативность. *Ригидность* – жёсткость, неэластичность восприятия – это неготовность к изменениям стереотипов реагирования в связи с новыми требованиями ситуации. Ригидность проявляется как застреманность на негативных аффектах (аффективная ригидность), неготовность к построению новой картины мира, которая противоречит убеждениям (когнитивная ригидность), неготовность к отказу от своих привычек (мотивационная ригидность). Ригидность способствует развитию таких дисгармоничных черт характера как *обидчивость, злопамятность.*

Проанализируем обидчивость. *Обида* – это реакция на наше *неоправданное ожидание* относительно поведения других людей. Мы идеализировали человека, а он нас подвел или незаслуженно оскорбил. «Как он мог так поступить?» Чтобы избавиться от обиды, необходимо, вначале угасить эмоцию гнева, раздражения, дистанцируясь от неприятной ситуации и посмотреть на нее как-бы из вне. Следующим шагом является *рефлексия* происходящего: *понимание* причины поведения нашего обидчика. Что побудило его так поступить? Подумайте: все люди, имеют свои сильные и слабые стороны, и от ошибок никто не застрахован, в том числе и мой обидчик. Возможно, он просто испугался, или не доверяет мне, а может он

зависит от каких-то обстоятельств и поэтому предал меня. На его месте, я тоже чувствовал бы что-то подобное, но не уверен, что поступил бы так же. А может я поступил бы еще хуже? Но каждый человек *свободен* поступать по своей воле. Моя свобода в том, что я стремлюсь к миру и не хочу обижаться. Поняв причину поступка человека, нужно попытаться его *оправдать* (найти позитив, который может стать точкой опоры в сохранении мира с ним). «Я не хочу из-за каких-то мелочей терять внутренний мир и друга». Следующий шаг – принятие *ответственности на себя* за свою неправильную оценку ситуации (идеализацию друга, недооценку сложности возлагаемой на него проблемы). «Да, я переоценил верность друга, следующий раз буду осторожней. Все имеют право на ошибку. Не стоит тратить время жизни на застревание в обидах». Рассуждая таким образом, мы находим духовные силы, чтобы *простить* и *отпустить* ситуацию.

Альтернативой ригидности является *креативность* (создавать, творить) – качество, проявляющееся как смекалка гибкость, оригинальность, мышления, умение генерировать идеи, способность почувствовать правильное направление мысли и найти выход из сложной ситуации. Креативность имеет основой творческие способности, формирующие готовность к созданию принципиально новых идей, смелому, нестандартному подходу к решению сложных проблем. Креативная личность интуитивно чувствует, что нужно для решения трудной задачи, используя предметы и обстоятельства необычным образом. Креатив – это не просто творчество, а способность к необычному видению проблемы или ситуации.

Креативность помогает нейтрализовать ригидность (разорвать порочный круг негативных мыслей). Нужно сознательно направлять себя к тому, чтобы в трудных ситуациях не паниковать, а творчески находить решения проблем. Метафорически это можно изобразить так: жизнь мастерит раму (обстоятельства), а картину пишет человек, креативно строя свою жизнь в заданных условиях. Если ты не возьмешь ответственность за написание картины, то за тебя ее напишут другие. Мудрость гласит: кто-то всю жизнь жалуется на темноту, а кто-то зажигает свечу: ригидный человек жалуется на обстоятельства, ничего не делая, а креативный – творчески решает проблемы. Креативность развивается методом тренировки: каждый день придумывать что-то необычное (интересное фото, поделку, идею). Одним из методов развития креативности является *мозговой штурм*, когда за короткий срок нужно решить сложную задачу. Благодаря творчеству активизируются креативные способности, и удается решить проблему. Хорошим методом в развитии креативно-позитивного мышления является *юмор* – умение с помощью иронии погасить поток негативных мыслей.

Следующая пара черт: **конформность** – **принципиальность**. *Конформность* – податливость личности давлению окружающих – основана на подчинении мнению группы с целью заслужить одобрение или избежать порицания. Зависимость человека от группы вынуждает подстраивать свое поведение под ее эталоны. Это склонность изменять свои оценки под влиянием других. Конформизм бывает внешним (когда человек, соглашаясь с

мнением большинства, внутренне остается при своих убеждениях) и внутренним (изменение взглядов и поведения в результате принятия позиции группы). Конформист перестает быть самим собой и становится таким, каким его ожидают увидеть. Это позволяет ему быть как-бы под защитой общества. Однако, стоит отметить, что конформные люди из-за слабых характеристик являются весьма ненадежными: боятся открыто сказать правду, чтоб не вызвать на себя негатив окружающих, поэтому соглашаются с ними, но понести ответственность они тоже не могут, и при первой возможности предадут. Особой разновидностью конформизма является негативизм – стремление поступать вопреки позиции большинства.

Борьба с конформностью происходит благодаря сознательному развитию *принципиальности* – качеству, означающему верность убеждениям. В отличие от конформиста, принципиальная личность осознанно следует определенным взглядам, действует на основе своих убеждений. Высшая форма принципиальности – последовательность в убеждениях, наполненных духовно-нравственным содержанием, формирующих гармоничную личность.

Педантичность – толерантность. *Педантичность* представляет собой склонность скрупулезно и дотошно следовать определенным правилам и законам. Педант отличается чрезмерной аккуратностью, точностью, мелочностью, буквоедством, требует соблюдения строгого формального порядка. Он точен в мелочах, строго выполняет ритуалы, ему важно быть довольным самим собой, даже если это выглядит странным. Умеренная педантичность – это полезное качество, а чрезмерная – причина проблем и конфликтов. Педант нередко навязывает свои привычки другим людям, считая правильным только свое мнение. В основе педантичности лежит гордыня, препятствующая психологической гибкости и гармоничности характера. Противоположностью педантичности выступает *толерантность*, означающая терпимость к иному поведению, образу жизни, обычаям. Это способность терпеть по милосердию, принятие, понимание и уважение других культур. Толерантное отношение обеспечивает право на непохожесть, свободу и заключается в предоставлении другим людям права жить в соответствии с их мировоззрением. Быть толерантным не означает отказа от своих убеждений как в случае конформности. Толерантность как терпимость к другому образу жизни, означает ненавязывание своего мнения людям, это готовность принимать убеждения, отличающиеся от собственных, даже если вы не одобряете их. Это умение спокойно, без враждебности воспринимать чужой образ жизни, чувства, мнения, верования, проявлять терпимость, жить в мире и гармонии с другими людьми как с добрыми соседями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: саморазвитие интеллектуально-креативных качеств.

1. **Самоанализ: «Борьба с негативными мыслями».** *Цель:* развитие позитивного мышления. *Инструкция:* «Разделите страницу вертикально пополам. Левая колонка – «Негатив», а правая – «Позитив». Проанализируйте свои мысли относительно того, о чем пойдет речь далее. Во время пауз записывайте свои мысли, выводы, позитивные формулировки.

Как правило, мы привлекаем в свою жизнь то, о чем часто думаем. Нередко это бывают негативные ситуации. Возможно, вы говорили себе: «Лучше уже не будет», или насмехались, сплетничали, осуждали кого-то. Запишите свои негативные мысли. (Пауза). Теперь переформулируйте свою негативную мысль в позитивном ключе. (Пауза). Извлеките позитивный урок из негативной ситуации, ответив на вопрос: «Чему меня научила эта ситуация?» (Пауза). Запомните, что *подобное притягивает подобное*, и поразмыслите над этим. Вспомните ситуации, когда ваш внутренний негатив провоцировал конфликт. (Пауза). Теперь вспомните случай, когда с помощью позитивного настроения вам удавалось исправить безнадежную ситуацию. (Пауза). Благодарное отношение к жизни является основой гармонии. Подумайте о том, что полезного дал мне вчерашний день. Напишите список из 5 благодарностей жизни в целом. (Пауза). Позитивные мысли постоянно должны преобладать в вашем сознании. Когда вы ловите себя на том, что негатив разрастается, немедленно останавливайте мысленный поток, говоря себе: «Не соизволяю так думать!» и заменяйте позитивной мыслью. Попробуйте еще раз проделать это и записать позитивную мысль. (Пауза). Ищите позитивные цитаты, книги, фильмы, применяйте это на практике. Напишите себе, позитивное напутствие, девиз в борьбе с негативными мыслями. (Пауза)» Далее проводится обсуждение: насколько удавалось остановить негатив и переключиться на позитив, что мешало этому?

2. **Тренинг позитивного мышления «Садовник».** *Инструкция:* «Опытные садовники старательно борются с сорняками, вырывая их с корнем. Представьте, что ваша жизнь – это сад, а вы – садовник. Оцените свою жизнь: как негатив ваших мыслей влияет на события жизни. Возможно, вы любите выплескивать свой негатив на других в виде критики, осуждения, обид, ссор. Проведите инвентаризацию негатива своей жизни. (Пауза) Теперь можно уничтожать сорняки. Определите, какие события заставляют вас мыслить негативно? (Пауза) Избавьтесь от негативных мыслей, вырвав их с корнем из вашего сознания. Это можно сделать, заменив их позитивными мыслями, или переместив свое внимание на что-то приятное: посмотреть на фото близкого человека или в окно на красивый пейзаж. Избавляйтесь от негатива, как только замечаете его. (Пауза) Подумайте и напишите позитивную аффирмацию – формулу, помогающую испытывать позитивные эмоции. (Пауза) Постепенно замена негативных мыслей позитивными дойдет до автоматизма. Учите других быть позитивными. Теперь можно обсудить полученный опыт, поделиться позитивными аффирмациями».

3. **Методика «Альтернативное использование».** *Цель:* развитие креативности, оригинальности, гибкости мышления. *Инструкция:* «Вам нужно придумать как можно больше вариантов использования обычных вещей: ложка (стержень, кофейная кружка, нож). Например, скрепку можно использовать как сережку, крючок, закладку. У вас ровно 2 минуты».

4. **Упражнение «Творческое озарение».** *Цель:* развитие креативности в контексте решения социальных ситуаций. *Инструкция:* «Придумайте связный рассказ, используя 14 слов: проблема, нежелание, творчество, мир,

позитив, агрессия, страх, добро, болезнь, любовь, улыбка, непонимание, раздражение, урок). Слова из можно изменять по падежам и использовать в любом порядке. У вас ровно 5 минут». Далее рассказы зачитываются и путем голосования выбирается самый интересный и поучительный.

5. Упражнение "**Ошибки в восприятии человека**". *Цель*: осознание своих ошибок в интерпретации поведения людей. Участники делятся на подгруппы по 5 человек. *Инструкция*: «Сейчас вспомните ситуацию, в которой ваше представление о человеке оказалось ошибочным. Затем поочередно опишите эту ситуацию, причину своей ошибки и выводы, которые вы сделали. Когда все расскажут о своих ситуациях, обобщите полученный опыт». В процессе обсуждения возможны обращения к таким феноменам восприятия как эффект ореола, первого впечатления, новизны, стереотипизации. *Вывод*: все мы можем ошибаться, поэтому не торопитесь делать необдуманные выводы. Возможно, что человек изменится в лучшую сторону, а вы уже навесили ему ярлык. Важно относиться к любому человеку доброжелательно независимо от того, что вы о нем слышали.

6. Ролевая игра: **Продавец и покупатель**. *Цель*: развитие толерантности, креативности. *Инструкция*: «Сейчас нам предстоит попрактиковаться в креативности и толерантности. Для этого мы 3 раза проиграем сценку: «Продавец и вредный покупатель». Выберем по 3 человека на роль продавцов и покупателей. Покупатель сам не знает, что хочет купить, у него много неприятностей, он раздражен и пытается сорвать гнев на продавце. Продавец должен как можно удачнее продать свой товар, строя отношения с покупателем уважительно и толерантно. Старайтесь использовать творчество, юмор. Важно, чтобы в каждой последующей игре продавец не повторял ошибок предыдущего, а строил свое общение с покупателем как можно толерантнее». После окончания игры идет обсуждение. На обсуждение выносятся вопросы: Что вы почувствовали и поняли? Какие признаки толерантности были продемонстрированы? Какие интересные способы поведения использовали участники? Как стоило повести себя, если не удалось сгладить конфликт? Зрители могут давать советы. В конце можно еще раз проиграть ситуацию с учетом советов и опыта.

7. **Рефлексия**. Участники по кругу рассказывают о своем состоянии, мыслях чувства, о том, что дал им этот тренинг. *Домашние задания*: 1) сформулировать позитивную фразу о прощении обид и повторять ее ежедневно по 10 раз; 2) ежедневно вести список благодарностей; 3) проанализировать свои негативные мысли и составить план развития своего позитивного мышления (с какими мыслями бороться).

Выводы. Направлениями гармонизации интеллектуально-креативных черт характера в юношеском возрасте выступают: дифференциация позитивных и негативных черт, развитие нравственного самосознания, позитивного мышления, формирование духовно-нравственных оценок, лежащих в основе нравственной принципиальности личности, развитие толерантного отношения к людям креативно-позитивного мышления в проблемных ситуациях.

Психологический суб-тренинг «Гармонизация интеллектуально-креативного компонента характера» оптимизирует личностное становление молодежи, обучая юношей и девушек позитивному мышлению, способствуя обретению навыков креативного и толерантного поведения, которые необходимы в жизни каждого человека. Суб-тренинг, сочетающий лекции, дискуссии, ролевые игры, может использоваться практическими психологами в работе со старшеклассниками и студентами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеев Д. А. Нервность: ее духовные причины и проявления / Д. А. Авдеев – 6-е изд. – М.: «МБЦ Серафима Саровского», «Омега», 2009. – 320 с.
2. Библия. – М.: Изд. Московской патриархии, 1983. – 1372 с.
3. Структура характера – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spb-tei.ru/2005/08/17/struktura-kharaktera..html>
4. Павлык Н. В. Психодиагностика и гармонизация характера личности в юношеском возрасте: уч.-метод. пособие. – К.: Логос, 2013. – 151 с.
5. Позитивное мышление – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://newtomorrow.ru/pozitiv>