


# Методика «Шесть шляп мышления» (Эдвард де Боно)





Метод 6 шляп – это психологическая ролевая игра. Шляпа определённого цвета означает отдельный режим мышления, и, надевая её, человек включает этот режим. Это нужно для составления целостного мнения о проблеме

**Белая шляпа.** Примеряя этот головной убор, мы сосредотачиваемся на имеющихся в распоряжении данных. Пытаемся понять, какой информации недостаёт, где её найти, как использовать уже известные факты и выводы для решения проблемы.  
Только факты и цифры.



**Красная шляпа.** Одевая её, мы включаем интуицию и чувства. Что подсказывает вам внутренний голос? Интуитивные догадки и ощущения на этом этапе очень важны, поскольку позволяют судить об эмоциональном фоне и отношении к проблеме через призму человеческих чувств. Ваши чувства существуют, и красная шляпа дает возможность их изложить.



**Чёрная шляпа.** Это режим критики и оценки, она указывает на недостатки и риски. Старайтесь в каждой идее найти слабые места и обратить на них внимание. Чёрную шляпу нужно использовать в первую очередь тем, кто уже добился успеха и привык мыслить позитивно, ведь зачастую именно такие люди склонны недооценивать предполагаемые трудности.



**Жёлтая шляпа.** Она является противоположностью чёрной и подразумевает оптимистический, позитивный взгляд на проблему. Выделяйте сильные стороны и преимущества каждого решения. Особенно это важно, если все варианты кажутся довольно мрачными.



**Зелёная шляпа** отвечает за творчество, поиск необычных идей и неординарных взглядов. Никаких оценок предложенных ранее решений, только их дальнейшее развитие любыми доступными способами. Это режим творчества, генерации идей, нестандартных подходов и альтернативных точек зрения



**Синяя шляпа.** Используется в начале обсуждений, чтобы поставить задачу мышления и решить, чего мы хотим достичь в результате. И в конце для подведения итогов. Это режим наблюдения за самим процессом мышления и управления им.





## **Правила использования шляп**

- Надевая шляпу мышления, мы принимаем на себя роль, на которую эта шляпа указывает.
- Снимая шляпу конкретного цвета, мы уходим от этого типа мышления.
- При смене одной шляпы на другую происходит мгновенное переключение мышления. Такой метод позволяет призвать к переключению хода мысли, не обижая человека. Мы не нападаем на высказываемые мысли, а просим об изменении.
- Для обозначения своего мнения можно просто назвать шляпу и тем самым показать, какой тип мышления предполагается использовать. Например, просто сказав, что надеваете черную шляпу, вы получаете возможность обсуждать идею, не атакуя на человека, предложившего ее.

## **Достоинства метода**

- Наглядность, простота освоения и применения.
- Умение видеть ситуацию и решение с нескольких точек зрения.
- Позволяет отстранить свое эго от мышления.

## **Недостатки метода**

- Для эффективного применения требуется развитое воображение и тщательная тренировка.
- Большая психологическая нагрузка.