

Как да бъдем креативни? (част II)

Ако сте се сблъскали със сложна задача или се опитвате да превърнете рутинната си работа в нещо по-интересно, то може би си задавате въпроса как да постигнат това. А отговорът може да дойде неочаквано – опитайте да решите задачата по-креативно, като подходите към нея творчески.

Ето още няколко съвета за това как да развием креативното си мислене:

1. Пътешествайте.

Пътуванията разширяват границите на съзнанието. Дори тези из същия регион, в който живеете постоянно, ни разкриват колко са различни хората, колко специфична е културата във всяка местност. А този опит ни помага да намираме креативни решения. Получената по време на пътешествията информация можем да използваме в своята работа, при общуването с приятели, при запознанства с нови хора. Ние никога не знаем точно в кой момент ще ни бъде необходима тази или друга информация. Пътуванията ни помагат да оставим тежестта на проблемите у дома, в офиса, на работната маса и напълно да освободим съзнанието си за нещо ново.

2. Опитайте се да погледнете света през очите на другите хора.

Опитайте да се усъмните в своята правда и да погледнете ситуацията през очите на някой друг, например през очите на дете, което кара колело в парка, през очите на девойка, на която току що са направили предложение за женитба, през очите на минувач, който говори по телефона, или през очите на свой колега, на съпругата на ваш приятел и т.н. Тази способност да гледаш света през очите на другите ще ви помогне да намирате съвършено различни гледни точки при решаване на важните задачи, като при това излизате извън рамките на обичайното.

3. Учете чужди езици.

Когато изучавате чужди езици, заедно с езика вие се докосвате и до нова култура, друг начин на мислене, запознавате се с непознати традиции и начина на живот на хората, които говорят на този език. Вашият свят ще стане по-богат. Чуждият език ще ви помогне да разширите своите собствени граници и границите на своето мислене.

4. Излезте отвъд рамките и рутината.

Когато правите нещо, което ви е несвойствено, опитвате нещо ново, вие започвате да гледате по по-различен начин на обикновените за вас неща. Като че ли придобивате по-голяма стабилност, ставате по-силни и по-уверени, тъй като сте придобили и нов опит. Няма нищо по-ценно от усвоеното практически по какъвто и да било въпрос: както професионален, така и личен.

5. Създайте творческо обкръжение.

Тук става дума не само за общуване с творчески тип хора, когато всеки може да сподели своя опит, свои идеи и проекти. В творческо обкръжение може да се превърне дори и обикновеното посещение в магазина за арт изделия и пособия или покупката на красиви вещи за вашия дом. Красивите и уютни неща, които ви заобикалят, влияят на личността ви. Красотата помагат да се дистанцирате от проблемите и да погледнете на ситуацията по-оптимистично.

6. Дишайте чист въздух.

Това е прост и елементарен съвет, но ако искате да бъдете креативен, то чистият въздух е много важен. Трудно ви е да довършите започнатата статия? Излезте навън! Липсва ви свежа идея за проекта, който трябва да напишете? Разходете се на чист въздух в парка и отговорът и решенията ще дойдат сами.

7. Сменете локацията.

Когато решавате сложна задача и не можете да се справите, опитайте да смените работното си място или променете нещо в стаята. Понякога промяната на мястото помага за намирането на изход от сложна ситуация и дава нови сили и енергия за откривателство.

8. Водете си дневник.

За да развиете креативност, добре би било да започнете да си водите дневник. Записвайте всичко, което искате: за своя живот, за своите изводи, записвайте размислите си, споделяйте за непослушанието на децата си, за видяното на улицата или хората, които сте срещнали в автобуса и са ви направили впечатление.... Когато си водите дневник, вие започвате осъзнато да наблюдавате случващото се наоколо, анализирате мислите си, структурирате всичко, което се върти в главата ви, освобождавате се от излишното, което ви обърква, и се учите да бъдете по-съсредоточени върху значимите неща.

9. Общувайте с деца

Да бъдете креативни не означава да намирате решения по някакъв изключително сложен начин. Понякога сложната задача може да бъде решена по лесен път, за който просто никой досега не се е досещал. Това може да научим от децата: задавайте им въпроси, учете се да мислите също така кристално чисто, ясно и просто като тях.

10. Четете

Четете мотивационна литература, четете художествена литература, четете класика. Четенето помага за развиване на креативността и бързото мислене, вашият речников запас се увеличава, следователно – вие се учите да решавате въпроси по пътя на преговорите. Вашият инструмент за това е вашият език. Затова – четете!

11. Направете нещо със собствените си ръце.

Поработете в градината, засадете цветя, направете своя картичка, фотоалбум или кукла. Когато изработвате нещо с ръце, тази дейност кара мозъка ви да си отдъхва от рутинните неща. Разбира се, вие развивате своята креативност – този процес е дълъг и постоянен, но ако сред изредените по-горе начини вие откриете нещо за себе си, то отговорът на въпроса „Как да стана креативен човек?“ няма да ви накара да чакате дълго. Само постоянното усъвършенстване ще ви помогне да се утвърдите като интересна личност и ще ви научи да решавате проблемите си по нестандартен начин.

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от

„Съветите на училищните психолози“

се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.