**Буть креативным!**

**Практическое пособие по развитию творческих способностей для детей и взрослых**

*Бирюкова Е.Н. учитель технологии*

*высшей квалификационной категории*

*МОУ «СОШ№100» города Саратова*

Что такое креативность? В переводе - творчество. Это способность порождать необычные идеи, отклоняться в мышлении от привычных схем, разрешать проблемные ситуации необычными способами. Креативность может проявляться в самых разных профессиональных областях – не только в области искусства. А самое главное – помогать при решении любых жизненных проблем.

Креативный человек – это тот, кто обладает особым видом мышления – дивергентным. Дивергентное (творческое) мышление – противоположность конвергентного (традиционного, нетворческого) мышления. Конвергентное мышление подразумевает нахождение единственно правильного решения задачи или проблемы – путем интеллектуальной работы с имеющейся информацией. Но такое решение является правильным в общепринятом понимании этого слова, то есть достаточно традиционном и шаблонным. В дивергентном же мышлении оригинальные и необычные идеи возникают в результате выдвижения многих вариантов решения проблемы. При этом разум не скован стереотипами. Он более свободен в решении проблем, постоянно рождает новые идеи, отыскивает неожиданные повороты и ходы, использует привычные вещи непривычными способами, видит то, чего не замечают другие. Что отличает творческого человека от обычных людей? У креативной личности замечательно развиты следующие качества:

оригинальность любознательность воображение интуиция творческое мышление эмоциональность творческое отношение к профессии чувство юмора

Креативность можно и нужно развивать в любом возрасте. Это доказано практикой. Создание технологий развития творческого мышления – одно из самых ярких достижений 20 века. Но стоит иметь ввиду: творческое мышление не формируется от случая к случаю. Его необходимо целенаправленно, последовательно развивать и применять в решении практических задач. Иначе оно просто угаснет.

Дошкольный возраст принято считать периодом яркого самовыражения, проявления творческих возможностей ребенка. Очень важно помогать малышу, с раннего возраста проявлять и развивать свои творческие способности.

- Во - первых, творческая деятельность стимулирует развитие индивидуальности ребенка, дает возможность самовыражения, формирует позитивное отношение к себе и окружающему миру. – Во – вторых, творческие способности необходимы именно в современном, так быстро меняющемся мире. Они позволяют человеку, с одной стороны, легче приспособиться к этим изменениям, а с другой – дают возможность самому активно изменять этот мир.

Исследователи выделяют такие компоненты креативности:

-персептивный (наблюдательность, особая концентрация внимания),

-интеллектуальный ( интуиция, воображение, обширность знаний, гибкость, самостоятельность, быстрота мышления и т.д.),

- характерологический ( стремление к открытиям, обладанию фактами, способность удивляться, непосредственность).

Вопрос о роли наследственности и природных задатков в развитии творческих способностей остается открытым. Выдающийся психолог Э.П.Торренс считает: развитие креативности не зависит от наследственности, а от культурной среды, в которой растет ребенок. Среда влияет на тип креативности, и на процесс ее развития.

Что делают родители, раскрывая, поддерживая и развивая творческие задатки малыша:

-развивают воображение,

-развивают мышление (но, не в ущерб воображению),

-создают положительный эмоциональный фон для занятий,

-создают условия для взаимодействия с окружающим миром,

-интересуются возможностями развития возможностей своего малыша, с помощью специально подготовленных педагогов.

Главное, что требуется от родителей дошкольника - создать условия для творческого самовыражения и развития. Тогда естественное творческое отношение ребенка к себе и окружающему не угаснет, а будет поддерживаться и закрепляться:

- поощряйте самостоятельность ребенка,

- предоставляйте детям возможность активно задавать вопросы,

- уважайте точку зрения малыша,

- старайтесь придерживаться безоценочности в отношении к детскому творчеству,

- большое внимание уделяйте организации творческого процесса, создания чего-то, поддержанию атмосферы творчества, а не его результатам,

-творите и играйте вместе с детьми,

- не навязывайте при этом свою программу действий и образов,

- развивайте чувство меры в отношении детей к какому-либо виду творческой деятельности,

- используйте игры и занятия, направленные на развитие самых разных сфер психики вашего ребенка,

- используйте награды за необычные ответы,

- поддерживайте на занятиях положительный настрой у ребенка.

**Креативное мышление для взрослых**

Творчество каждый день? Это возможно!

Попробуйте в течение недели или месяца:

-Каждый день вставать с постели, таким образом, какой еще никогда не использовали,

-Каждый день изобретать новое слово и придумывать для него значение,

-Каждый день давать новое название своему дому,

-Каждый день давать нагрузку своему интеллекту (это может быть что угодно: разгадывание кроссвордов, заучивание стихов и т.д.),

-Каждый день что-то рисовать, используя разные изобразительные техники,

-Каждый день формулировать мысль и сочинять афоризм,

-Каждый день задавать себе какой-нибудь интересный вопрос и находить на него ответ.

Какие это могут быть вопросы? Да какие угодно! Например:

-Существуют ли млекопитающие, которые никогда не спят?

-Сколько у человека волос на голове?

-Сколько человек съедает в течение жизни?

-Почему млечный путь так назван?

-Горилла больше человека или нет?

**Три вопроса.**

Попробуйте составить три вопроса и предложите сделать это своему ребенку – по каждому из перечисленных явлений или областей знаний:

Сновидения, Европа, осьминоги, экономика, острова, политика, боги и богини, психология, жизнь на других планетах, правши и левши, архитектура, память и т. д.

**Кто похож на ананас?**

Стоит ли лишний раз объяснять, что креативная личность должна не только иметь развитое воображение, но и постоянно его стимулировать? Возьмите себе за правило время от времени проделывать такое упражнение.

Сосредоточьтесь и представьте, что вы держите в руках ананас. Ваша задача – создать максимально яркий и четкий образ. Ощутите его приятную тяжесть. «Переложите» его из одной руки в другую. Мысленно проведите рукой по поверхности плода. Потрогайте его лиственную макушку. Что вы чувствуете? «Положите» ананас на стол и представьте, что вы берете нож, вонзаете его в корку и разрезаете плод на дольки. Ощутите аромат мякоти, поднесите дольку к глазам и внимательно рассмотрите ее. Что вы видите? Мысленно положите кусочек ананаса в рот. Опишите собственные вкусовые ощущения. Потом попробуйте поразмышлять о том, что вы знаете и чего не знаете об этих южных плодах. Как его используют? Чем он может быть полезен, а чем вреден? Едят - ли ананасы какие-либо животные? Можно ли вырастить ананас в домашних условиях? И так далее. Вопросы могут быть самыми разнообразными и неожиданными. Каково латинское название растения и что оно означает, откуда взялось то название, которым пользуемся мы? Попробуйте подобрать рифму к названию плода и сочинить про него небольшой стишок… . Задайте себе вопрос: кого из знакомых вам людей вы могли бы сравнить с ананасом и почему? В следующий раз сделайте предметом изучения другой объект.

Чем дольше изучаем предмет, чем больше задаем себе вопросов, тем больше идей возникает в нашем сознании. При этом тренируются не только наши воображения и память, но и самые разные стороны нашего мышления. Логическое, аналитическое, метафорическое, критическое, вербальное, визуальное мышления. Работая совместно, все эти «мышцы», создают основу для творческого процесса.

Новое можно открыть для себя в любом деле, даже самом обыденном и рутинном, даже в самом трудном и пугающем, при решении любых задач и проблем. Попробуем? Для начала выберите одно занятие из предложенного списка:

-каждодневное мытье посуды,

-ежедневная дорога на работу и обратно,

-выгуливание собаки,

-составление отчета о работе,

-ежедневное приготовление завтрака или ужина,

Список можете продолжить сами. Следующий шаг: скажите себе, что любое из этих дел вы можете сделать интересным и творческим. Ваша задача – найти нестандартный подход и изменить свое отношение к делу, выйти из своего привычного негативного эмоционального состояния.

Вы на скучном и утомительном совещании. Попробуйте и этот не слишком содержательный момент вашей жизни использовать для тренировки своих творческих способностей. Представьте, что вы смотрите на происходящее глазами индейца племени Наваха из 19 века, или превратитесь на время в 4 – летнего малыша. Что вы слышите и видите, что вызывает у вас удивление? Как бы этот человек описал увиденное и услышанное своим сотоварищам?

**Приступая к делу.**

Когда вы приступаете к выполнению, какого – либо задания или решению проблемы, задайте себе несколько вопросов. Они помогут пробудить ваше воображение и привлечь к делу ваш креативный потенциал. Том Вуджек предлагает каждый раз использовать такой набор вопросов:

Что меня привлекает в этом деле? А что в нем такого ужасного? Чему меня может научить эта работа? Как я могу получать удовольствие, выполняя это задание? Что в этой работе интересного? Насколько я хочу увлечься этой работой? Вы можете придумать и другие вопросы, главное – чтобы они открывали все новые творческие стороны дела, которым вы занимаетесь. Прекрасный способ стимулировать свое воображение – сменить привычные источники и области получения информации, выйти из рамок устоявшихся интересов. Например, возьмите в библиотеке книгу по совершенно вам незнакомой вам специальности – физика плазмы, социальная антропология, вулканология…, а может вязание крючком?.. Купите специализированный журнал, в который никогда не заглядывали, например, для любителей рыболовства или для желающих обучиться искусству живописи. Посетить незнакомый сайт или форум в интернете, на котором собираются люди, увлеченные незнакомым вам делом, даже если это будет, допустим, клуб любителей домашних хорьков. **«Если бы я…»** Эта игра может стать для вас прекрасным источником новых идей. Попробуйте придумать продолжение для этих незаконченных предложений:

Если бы я был (а) животным, то это было бы… Если бы я был (а) растением, то это было бы… Если бы мне дали тысячу евро, чтобы устроить незабываемый новогодний праздник, то я бы сделал (а)… Если бы я мог (ла) попасть в любое место в любой отрезок прошлого, я бы хотел(а) попасть в… Если бы я снимал(а) кино, то этот фильм был бы о… Если бы я написала (л) книгу, то эта книга была бы о… Если бы я рисовал (а), сюжет картины был бы… Если бы я писал (а) песню, то написал (а) бы о… Если бы я готовил (а) для компании друзей, то я бы приготовил(а)… Если бы я проектировал(а) дом своей мечты, он выглядел бы.… Если бы я мог жить в любой точке планеты, я бы жила (л)…. После того, как вы «поработаете с каждым из этих предложений, выберете то, которое вызвало в вас самый высокий творческий порыв. Продолжайте развивать возникшую у вас идею-имея в виду, что в дальнейшем вы сможете применить что-то из придуманного вами для решения ваших насущных проблем.

**Куда направить креатив?**

Нет такой области, таких занятий и предметов, к которым нельзя применять креативный подход. Придумайте сами пять интересных вариантов устройства гостиничных номеров. Вообразите, как могли бы выглядеть пришельцы с пяти разных планет. Назовите пять эффективных способов, как заставить ребенка полюбить классическую музыку. Придумайте пять новых туристических маршрутов. Создайте рецепты для пяти новых салатов. Придумайте пять оригинальных способов сыграть свадьбу. Введите в школьную программу пять предметов, которых до сих пор там не было. Придумайте для себя пять новых хобби. Придумайте пять новых праздников. Разумеется, не стоит ограничивать свою фантазию числом «5». Придумайте как можно больше нетривиальных способов, как: - сбросить лишний вес; - избавиться от застарелой никотиновой зависимости; - познакомиться с интересным человеком; - справиться с избыточным стрессом; - помочь ребенку увлечься ненавистным для него школьным предметом ….

**«Как вы яхту назовете, так она и поплывет…»**

Представьте себе в роли креатив – менеджера крупной фирмы или учреждения. Вам поручено придумать эффективное название для нового товара или проекта. Попробуйте найти по пять оригинальных названий для:

- астрологической конторы; - вегетарианского ресторана; - модного ателье; - ночного телеканала; - стоматологической клиники; - магазина подарков; - клуба «Для тех, кому за …»; - гостиницы; - детского сада; - ветеринарной лечебницы; - новой рок – группы; - новой улицы; - брачного агентства ; - туристической фирмы для пенсионеров; - нового вида конфет; - нового корабля; - нового города; - новой политической партии.

**«Карта идей»**

Этот метод называют по – разному – «карта идей», «дерево», «паучок», «метод грозди»…. Он упоминается во многих книгах по развитию интеллекта и креативности. Кто автор – установить уже довольно трудно, да и так ли это важно? Главное, что метод этот прекрасно работает во многих ситуациях. Например, в ситуации принятия решения или поиска идей, или как прием активной переработки новой информации, как способ эффективного запоминания. С его помощью вы можете размышлять о чем – то личном. Можете использовать его как способ организации мысли, когда хотите принять решение, спланировать свою работу, начать новое дело, дать оценку какому – то событию. Когда вы создаете карту идей, ваша мысль свободно переходит от одного понятия к другому. В любом месте можно добавить пришедшую в голову новую идею. И ваше дерево будет развиваться, ветвиться, давать новые побеги. Вы будете гибко и без усилий менять направление мысли, карта идей не дает вам «застревать» на непродуктивном образе мыслей. В середине листа запишите исходное понятие, с которым вы хотите поработать. Обведите его кружком и вокруг записывайте идеи, понятия, которые у вас возникают в связи с этим словом. Также обводите их кружками и позвольте вашей мысли свободно ветвиться в любых, даже самых неожиданных направлениях. Продолжайте записывать, пока идеи не иссякнут.

**«Новое имя для старой вещи»**

Оглядитесь в комнате и выберите любые 5 предметов. Дайте им какие- нибудь шуточные названия. Например, ножницы – «резалки», зеркало – «консультант по красоте» и так далее. Можно усложнить задание – например, чтобы даваемые названия по своей грамматической форме соответствовали форме предмета.

**«Всего один день»**

В основе этого упражнения – прием изменения временных связей. Например, резкое сокращение привычных временных интервалов, между какими – то событиями жизни. Представляем себе, что от рождения до смерти человека проходит всего один день, и сочиняем соответствующий сюжет. Попробуйте представить, что у вас есть прекрасная возможность осуществить какую-то свою заветную мечту – но всего на один день. Вы мечтали: - побывать в Париже, - встретиться с важным для вас человеком – из далекого или близкого прошлого – и поговорить с ним о многом, - посетить Эрмитаж, - побывать в экспедиции с известным путешественником, - посетить незнакомую населенную планету. Расскажите, как вы проведете день, в котором осуществиться ваша мечта?

**Смена полюса**

Уже говорили о том, как важна для творческого процесса критичность мышления. Та самая способность преодолевать психологическую инерцию, менять устоявшиеся представления о причинно- следственных связях в окружающем нас мире. Критически мыслить – значит учитывать самые разные факторы и условия, влияющие на ход событий или на факты. Критически мыслить – значит выделять неочевидное, то, что необходимо иметь в виду, чтобы выйти из – под власти предубеждений и не застрять в распространенных заблуждениях. Иногда результат рассуждений может показаться парадоксальным, но в итоге оказаться очень логичным и убедительным. Попробуйте поразмышлять над утверждениями, которые приведены ниже. Сначала вам нужно предположить, что данное конкретное утверждение верно. Обоснуйте свою точку зрения, сформулировав три доказательства своей правоты. Затем предположите, что эти тезисы несут ложную информацию, и приведите три аргумента, подтверждающих это.

Много читать – вредно Красный цвет негативно влияет на наше эмоциональное состояние. Можно научить человека плавать, если бросить в воду и предоставить выплывать самому. При опасности страус всегда прячет голову в песок. У людей с лысиной доходы в среднем выше, чем у людей с большим количеством волос. Любимая пища мышей – сыр.

**«Навстречу удаче»**

Это один из вариантов упражнения «смена полюса». Мы будем учиться менять установки по поводу важных сторон жизни с негативных на позитивные. Запишите несколько самых распространенных мыслей относительно: - жизни, - людей, - любви, - денег, - противоположного пола. Выберите по одному известному вам тезису на каждое понятие (или сочините его экспромтом). Например, «Как страшно жить!». Теперь с чувством перечеркните каждое убеждение и напротив напишите позитивное утверждение – «Жить хорошо, а хорошо жить еще лучше!». Или «Хочешь быть счастливым – будь им!».

**«Это хорошо, потому, что… и это плохо, потому что…»**

Понятно, что это упражнение помогает выработке гибкости мышления. У всего в мире есть обратная сторона. В любом предмете или явлении можно видеть самые разные аспекты, включая и позитивные, и негативные моменты. Народная мудрость закрепила значимость этого умения в поговорках и пословицах. Например, «Палка о двух концах», «Не было бы счастья, да несчастье помогло», «Нет худа без добра» и др. Итак, для примера можно взять часто встречающуюся ситуацию из школьной жизни: известный всей школе хулиган и двоечник Вася Бякин вторую неделю прогуливает уроки. Представим себе, что это неодобряемое обычно поведение позитивно отразилось на жизни школы: «Это хорошо, потому, что уроки проходят в более спокойной обстановке». Но ведь и более спокойная обстановка имеет, в свою очередь, негативную сторону. Уроки проходят в более спокойной обстановке, и это плохо, потому что и учителя, и дети расслабились и даже размечтались, что Вася покинул школу навсегда, а затем им пришлось срочно перестраиваться – школьная знаменитость вновь третирует всех вокруг». Теперь пришла очередь позитивно взглянуть на происходящее. «Учителям и ученикам пришлось срочно перестраиваться, и это хорошо, потому что…». Цепочку продолжаем выстраивать дальше. Как правило, наша склонность вешать на все события ярлык «плохого» или «хорошего» приводит к тому, что наше поведение становится шаблонным и предсказуемым. Попробуйте отказаться от этих ярлыков и оценить некоторые события с другой точки зрения.

**«Выдвигаем и проверяем гипотезы»**

Что мешает нам жить и работать продуктивно? Склонность видеть в происходящем только те факты, те стороны, которые соответствуют нашим гипотезам о том, что происходит. Гораздо продуктивнее позиция исследователя. Он не ограничивает себя рамками одной идеи. Он рассматривает предмет или ситуацию с разных сторон, задает себе как можно больше вопросов, потом формулирует гипотезу (или несколько) и проверяет ее. Существует мнение, что среди левшей гораздо больше людей, одаренных в какой – либо области искусства, в частности в области изобразительного искусства. Ведь у них особое восприятие мира, преобладает образный тип мышления. Как проверить утверждение, что среди правшей меньше тех, кто обладает художественными способностями? Глубоко укоренилось представление о том, что Лондон – чуть ли не самый дождливый город в мире. Так ли это на самом деле? Попробуйте предложить как можно больше способов проверки этих идей. Придумайте эксперименты, которые могут подтвердить или опровергнуть ваши гипотезы. При этом не настраивайте себя заранее ни на успех, ни на провал ваших экспериментов.

**«Свежие стимулы»**

Если вы чувствуете, что завязли, ваша работа не продвигается, проблема не решается, этот прием поможет вам вернуться в творческое состояние. Вам необходимо найти слова, которые протянут ниточки к вашему прежнему опыту и вызовут свежие ассоциации. Возьмите толковый или орфографический словарь и просматривайте его, пока не натолкнетесь на слово, которое, как вспышка, озарит проблему, над которой вы работаете. Можно поступить и по – другому. Открыть книгу на любой странице и ткнуть пальцем в первое попавшееся слово. Неважно, что оно может показаться совершенно далеким от ваших поисков способов решения проблемы. Заставьте себя связать это слово с вашей идеей. Можно заглянуть и во фразеологический словарь, а то и в сборник пословиц и поговорок.

**«Смотреть, слушать, осязать…»**

Интересный способ пробудить в себе креативное начало – попробовать при взгляде на привычные вещи подключать все свои ощущения и чувства, все каналы восприятия. Ведь обычно, каждый человек воспринимает мир в основном, через какой – то один канал. Так называемые «визуалы» большую часть информации о том, что происходит вокруг, получают с помощью зрения, зрительных образов. «Аудиалы» пользуются преимущественно слуховым каналом, они воспринимают мир через звуки. «Кинестетики» - с помощью обоняния, осязания. Для них мир – это запахи, вкусовые ощущения, прикосновения, движения, чувства…. Как распознать, к какой из этих групп человек принадлежит? В основном по наблюдениям за его поведением, речью, но и специальные опросники. Хотелось бы упомянуть еще об одной замечательной области развития творческого мышления – это ТРИЗ, или теория решения изобретательных задач. Это технология развития креативности возникла у нас в стране еще в 50-е годы прошлого века – для эффективного решения технических проблем, но постепенно область применения ТРИЗ заметно расширилась. Сейчас с ее помощью решаются изобретательские и исследовательские задачи в области биологии, социального взаимодействия в самых разных областях человеческой деятельности.

**Чувство юмора и креативность**

Смех отличает человека от животного, а чувство юмора – креативную личность от заурядной. Фантазия, воображение, нестандартность мышления, чувство юмора – все эти качества начинают развиваться в детстве. А что помогает ребенку их развивать? Всевозможные нелепицы, небылицы, перевертыши и путаницы. Когда жизнь идет привычным, заведенным порядком, то и спрашивать ни о чем не хочется. Но как только случается что – то необыкновенное, невозможное, сразу возникают вопросы. И если взрослые не вставляют палки в эти колесики, то они приучаются двигаться очень быстро. Не успели мама или папа прочесть веселый стишок ребенку, а в голове у него уже целая куча вопросов: Что это такое? И может ли такое быть? и т. д. Ответы получены в одну секунду. Ребенок понял, в чем суть этого беспорядка – и испытывает от этого интеллектуальную радость, и начинает смеяться. Если вы хотите вырастить творческую личность, а не бездумного и унылого исполнителя чужих распоряжений, обязательно, с раннего детства, знакомьте его с книжками, наполненными юмором, парадоксами, небывальщиной. Чувство юмора – это, прежде всего способность воспринимать и запоминать смешное и воспроизводить его в нужное время и в нужном месте. Замечать его в реальных ситуациях жизни, в прочитанном, в увиденном на экране телевизора, в речевых «перлах» взрослых и детишек, в коряво сформулированных документах и объявлениях и т. д.. Между прочим, и профессиональные юмористы черпают материалы для своих книг и выступлений именно из этих источников.

**Мини – практикум**

Многие приемы развития творческого мышления можно применять и для тренировки чувства юмора. Ведь мы уже убедились, что креативность и чувство юмора неотделимы друг от друга. Для начала попробуем войти в роль автора кратких, но емких и смешных высказываний. Нужно восполнить пробелы в приведенных афоризмах, опираясь на свое видение проблемы. Можно сделать это, одним словом или словосочетанием. Записывайте все пришедшее вам в голову варианты. Когда они иссякнут, выберите самый подходящий. Когда работа будет закончена, сравните свою «продукцию» с точными формулировками авторов этих сенсаций. – Не борись собой – все равно… - В двух случаях нет смысла злиться: когда дело еще можно поправить и когда дело … - Не придавай значения сегодняшним огорчениям. Завтра у тебя… - Не бей слабого, а тем более… - Первоочередное - в первую очередь, второочередное - … - Не отчаивайся, худшее… - Простейший способ что – либо найти - … -Лучше помалкивать и казаться дураком, чем открыть рот и … Готово? Попробуем сравнить. – проиграешь - уже нельзя поправить - будут новые - сильною - никогда - еще впереди - начать искать что – нибудь другое - окончательно развеять сомнения Попрактиковавшись, можно попробовать себя уже в создании собственных афоризмов. Сразу не получается? Не огорчайтесь – учитесь у признанных мастеров. Почаще заглядывайте в сборники юмористических фраз, анекдотов, смешных историй из жизни известных людей. В любом случае вы останетесь в выигрыше, даже если не создадите в скором времени что-то самостоятельно. Разумеется, юмористическое творчество, как и творчество, научному анализу поддается с трудом. Моменты «озарения» играют здесь первостепенную роль. И все же даже в такой тонкой материи удается иногда разглядеть следы применения кое – каких специальных приемов. Дальше можно попробовать опросник креативности Джонсона и творческие задания и тесты Торренса, но это для тех, кто по настоящему хочет стать креативной личностью.

Используемые источники:

Вуджек Т. Как создать идею. - СПб, 1991 год.

Вуджек Т. Тренировка ума - СПб, 1997 год.

Падалко А.Е. Задачи и упражнения по развитию творческой фантазии учащихся. М, 1985 год.

Гатанов Ю.Б. Курс развития творческого мышления. – СПб, 1999 год.

Тест Торренса СПб. Иматон,2006 год