

Совет 1: Как развивать творческое мышление у взрослых

Творчество можно определить, как процесс воспроизводства чего-либо оригинального, не имеющего аналогов, или способность нахождения новых и необычных путей решения проблем. Творческое мышление – это не врожденный навык, которым могут обладать только талантливые музыканты, поэты или актеры, его может развить в себе каждый человек.



Погружение в тему

Чтобы развить у себя творческие способности, вам необходимо полностью посвятить себя этому процессу. Если вы занимаетесь определенным видом деятельности и хотите улучшить подход к работе, досконально изучите ее, станьте экспертом в своей области. Хороший багаж знаний является одним из необходимых условий творчества, он улучшает мышление и помогает быстрее находить инновационные решения стоящих задач.

Развить творческое мышление невозможно, если не уделять этому время. Составьте график и ежедневно и целенаправленно занимайтесь собственным развитием.

Принимайте на себя риски

Творческий подход к делу часто сопряжен с тем, что взрослому человеку приходится идти на определенный риск, т.к. предлагаемые им решения в таком случае нестандартны. Принимаемые решения при этом не всегда приводят к успеху, однако здесь важен сам процесс их поиска, т.к. он закрепляет вновь приобретенные навыки и помогает не бояться решать сложные задачи. Сохраняйте уверенность в себе и в своих силах. Постоянно ищите мотивацию для развития своего творческого потенциала.

Избавьтесь от негатива

Хорошее настроение и положительный настрой улучшают способность к творческому мышлению. Никогда не занимайтесь самокритикой по поводу своей деятельности, гоните от себя все негативные мысли. Все это может негативно повлиять на ваши творческие способности.

Мозговой штурм

Мозговой штурм – это распространенная техника решения сложных задач, он основан на активном выработывании различных методов решения проблем. Эта техника очень хорошо развивает творческое мышление. Определите проблему и начните записывать способы ее решения. Ваша задача состоит в том, чтобы записать максимальное количество идей за короткий промежуток времени. После этого сосредоточьтесь на записанных решениях и совершенствуйте их до тех пор, пока не найдете наилучшее из них.

Не останавливайтесь на быстрых и простых ответах. Всегда ищите альтернативные пути решения задач.

Записывайте свои идеи

Хороший способ развития творческого мышления – записывать свой творческий процесс. Заведите дневник и записывайте в него все идеи, которые приходят вам в голову, они могут относиться к самым разным темам. Дневник поможет вам не заикливаться на одних и тех же решениях и стимулирует вас на поиск новых. Кроме того, при решении конкретной задачи вы всегда можете обратиться к своему дневнику и почерпнуть из него собственные идеи.

Ищите вдохновение

Развить творческое мышление на пустом месте невозможно. Постоянно ищите источники вдохновения. Читайте книги, слушайте разнообразную музыку, смотрите фильмы, чаще участвуйте в оживленных дискуссиях. Все это является источником новых идей, а также мотиватором к самостоятельной творческой деятельности.

Совет 2: Как развить креативное мышление

Творческая сила и креативность отличают необычного и яркого человека от обыкновенного городского жителя, который не старается изменить свою жизнь и не стремится сделать ее оригинальнее. Некоторые полагают, что творческое мышление – это дар от природы, и если вы не обладаете этим даром, вам суждено всю жизнь быть обыкновенным человеком. Это не так – креативность развивается, и главным образом она зависит от вашего собственного желания и стремления воспринимать необычные и альтернативные точки зрения, создавать необычные проекты, достигать успеха в собственных творческих делах, и главное – освободить свои идеи и фантазии, дать им возможность воплотиться.



Инструкция

Научитесь эмоциональной гибкости – старайтесь быть менее подверженными стрессам и расстройствам, будьте жизнерадостны и оптимистичны. Поддерживайте здоровый образ жизни, будьте независимы во всем – начиная от своей рабочей деятельности и заканчивая общественными взглядами.

Всегда стремитесь создавать альтернативные решения проблем и вопросов, вместо того, чтобы пользоваться уже готовыми и привычными схемами поведения.

Если вы хотите обрести творческую силу, постоянно учитесь – никогда не останавливайтесь в процессе творческого развития и самосовершенствования. Не забывайте о чувстве юмора – чрезмерная серьезность может навредить вашей креативной силе.

Когда у вас появляется такая возможность, старайтесь чаще нарушать границы привычных и устоявшихся норм и стандартов. Предлагайте нетривиальные решения, создавайте необычные сценарии и идеи.

Никогда не приносите свои увлечения и интересы в жертву каким-то социальным обстоятельствам – даже если у вас есть какие-то обязательства перед работой и семьей, всегда находите время на любимое хобби или творческое занятие. Если вы любите фотографировать, рисовать и писать стихи – займитесь любимым делом.

Больше фантазируйте – придумывайте самые смелые образы и сценарии, подключайте воображение ко всему, что вы делаете. Научитесь замечать красоту и гармонию во всем, что окружает вас, и по возможности зарисовывайте или записывайте то, что вы увидели. Преобразуйте привычные вещи – например, если вы любите готовить, придумайте на основе старых рецептов нечто свое.

Слушайте музыку, смотрите фильмы, читайте книги – все это способствует развитию креативности.