

## **Рекомендации для педагогов по развитию креативного мышления**

1. Боритесь с рутиной каждый день – не позволяйте себе стать роботами, которые выполняют большую часть действий автоматически. Для этого, разнообразьте свою жизнь и деятельность, даже в мелочах. Пейте каждый раз из другой чашки, надевайте разные вещи каждый день, по-разному складывайте одежду, книги, посуду. Экспериментируйте – меняйте очередность действий. Каждый день, когда вы придумываете, как разнообразить свою работу и быт, будет напрягаться участок мозга, ответственный за творчество и креативность, тем самым вы его тренируете.

2. Один раз в неделю делайте перестановку. То, что нас окружает, оказывает огромное влияние на то, как мы мыслим и живем.

3. Есть хороший способ развития креативности – это знакомства и общение с новыми людьми. Общаясь с ними, вы соприкасаетесь с абсолютно иным миром, взглядами, расширяете границы своего мышления и естественно – тренируете креативность.

4. Попробуйте ежедневно выполнять простое упражнение – возьмите листок бумаги и ручку, напишите 7 случайных букв, которые вам пришли в голову. Теперь, придумайте слова, которые будут начинаться с этих букв и составьте из них предложение. Это очень эффективное упражнение, которое не только развивает ваше творчество, но также стимулирует работу мозга.

5. Для развития креативности нужно чаще посещать новые места. Полюбите путешествия, и уже сегодня составьте себе план на ближайшее время, исходя из своих финансовых и временных возможностей.

6. Если у вас нет возможности часто выезжать за пределы своего родного города, вы можете посещать новые места, никуда не уезжая.

7. Есть еще одно очень хорошее упражнение для тренировки креативности. Нужно снова взять чистый лист бумаги и ручку, и написать 20 существительных. Теперь к этим существительным, начните придумывать прилагательные, которые не характерны для них. Например, шершавый чай, лояльный хлеб и так далее. Сначала вам может показаться что это просто какая-то глупость, но на самом деле этот способ очень эффективен и помогает научиться находить нестандартные решения проблем. Вдобавок ко всему, вы получите заряд хорошего настроения, что тоже благотворно скажется на работе мозга.

8. Пробуйте проговаривать слова и предложения с конца. Нам очень просто прочесть слово задом наперед, а вот воспроизвести его таким образом, не видя перед глазами, гораздо сложнее. Но, зато такое простое упражнение способствует развитию воображения и креативности.

9. Рисуйте, даже если вы абсолютно уверены, что у вас ничего не получается, это способствует развитию творческого потенциала. Важным в данном упражнении является именно процесс создания рисунка, а не перерисовывания его из того, что мы видим вокруг.

10. Состояние счастья и радости способствует раскрытию творческого потенциала и активизирует работу мозга. Поэтому, старайтесь заполнить свою жизнь положительными эмоциями, по возможности избегать негативных переживаний или хотя бы, научиться их контролировать.

11. Чтение художественной литературы поможет также развить творчество. Поэтому, старайтесь ежедневно уделять хотя бы немного времени тому, чтобы прочесть короткую главу из книги, или хотя бы рассказ из журнала. Читайте вдумчиво, представляя себя каждую деталь, описываемого события и персонажа.

12. Обязательно обеспечьте свой мозг необходимыми для его полноценной работы веществами. Для максимальной работы мозга, нужны ненасыщенные жирные кислоты, глюкоза, магний, витамины группы В. Также, очень важной составляющей является вода. Не забывайте о том, чтобы хорошо и регулярно высыпаться.