**Kreatywność w szkole i pracy. Jak rozwijać twórcze myślenie**

**Przełomowe wynalazki, rozwiązywanie problemów współczesnego świata, a także codzienne wyzwania – wszystko to wymaga od nas kreatywnego i twórczego myślenia. O tym, że nigdy nie jest za wcześnie ani za późno na pracę nad kreatywnością, mówi dr Joanna Kwaśniewska, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.**

Wielkie osiągnięcia ludzkości – badania kosmosu, sztuczna inteligencja, rewolucyjne odkrycia medyczne, ponadczasowe dzieła sztuki – nie byłyby możliwe, gdyby nie twórczy ludzie. Do rozwiązania wielu codziennych życiowych kwestii potrzebne jest nieszablonowe myślenie.

*Kreatywność odnosi się do możliwości intelektualnych człowieka. To umiejętność generowania nowych i wartościowych pomysłów. Z kolei twórczość to szerszy konstrukt: obejmuje dodatkowo pewność siebie i wytrwałość potrzebne do tego, żeby pomysły realizować w życiu* – mówi dr Joanna Kwaśniewska z Uniwersytetu SWPS, psycholożka, trenerka i autorka książki „[Droga do kreacji, czyli trening twórczości XXI wieku](https://swps.pl/my-uniwersytet/aktualnosci/nowosci-wydawnicze/33767-droga-do-kreacji-czyli-trening-tworczosci-xxi-wieku-podrecznik-dla-nauczycieli-i-trenerow-biznesu)”.

Treningi twórczości służą m.in. rozwijaniu umiejętności przedstawiania własnych i reagowania na pomysły innych, określania celów, generowania dużej liczby oryginalnych pomysłów, radzenia sobie z blokadami twórczości.

*Treningi, o których piszę w książce, uczą akceptowania siebie ze swoimi pomysłami. W licznych zabawnych ćwiczeniach uczestnicy mają za zadanie wymyślać i przedstawiać swoje pomysły na forum. Często blokadą w takiej sytuacji jest lęk przed tym, jak oceniają nas inni. Wrogiem naszej kreatywności bywa również nasz wewnętrzny krytyk* – tłumaczy dr Kwaśniewska.

**Od pierwszego do ostatniego dnia życia**

Zdaniem ekspertki nigdy nie jest za wcześnie, by zacząć pracę nad kreatywnością.

*Fundamentem twórczego życia jest poczucie bezpieczeństwa, które kształtuje się w pierwszych miesiącach życia dziecka. Na kolejnych etapach rozwoju rodzic powinien też zadbać o poczucie autonomii i niezależności dziecka. Tak, by mogło eksplorować świat po swojemu* – wyjaśnia psycholożka.

Do właściwego rozwoju nie są potrzebne drogie zabawki ani gotowe „zestawy kreatywne”. Można zainteresować dziecko domowymi przedmiotami, np. pudełkami albo garnkami, i pozwolić mu bawić się nimi zgodnie z jego wyobraźnią. Kluczem do sukcesu jest uważna obserwacja dziecka i podążanie za jego pasjami oraz dostarczanie bodźców, które mogą tę wyobraźnię rozwinąć. Na kreatywność trzeba pozwolić również starszym dzieciom, także w szkole.

*Już w 1946 roku Maria Montessorii mówiła, jak uczyć dzieci, aby wyrastały na silnych, niezależnych i twórczych ludzi. Jednak do dzisiaj w wielu szkołach zarówno nauczyciele, jak i dyrekcja nie do końca wiedzą, jak wspierać kreatywność uczniów. Książka „Droga do kreacji…” powstała jako zestaw skryptów zajęć, lekcji, ćwiczeń, które mogą być wykorzystywane przez nauczycieli w różnych dziedzinach. Zawiera porady i przykłady, które mogą pomóc pedagogom prowadzić lekcje tak, by rozwijać kreatywne myślenie u uczniów* – mówi ekspertka.

Trenerka zauważa, że wspierać kreatywność młodych ludzi można nie tylko poprzez prowadzenie treningów. Przede wszystkim trzeba tworzyć w szkole przyjazny klimat, który sprzyja twórczemu rozwojowi dzieci i młodzieży. Warto pozwolić im na określanie własnych celów i wyzwań w ramach danego przedmiotu, zachęcać do nieszablonowych interpretacji i pomysłów, wspierać w realizacji zadań wymagających wytrwałości i cierpliwości.

**Pomysłowość w każdej dziedzinie**

Twórcza swoboda działania pozwala na rozwój nie tylko dzieci, ale też studentów, pracowników, biznesmenów. Kiedy z czasem percepcja, pamięć i szybkość przetwarzania informacji słabną, warto wykonywać ćwiczenia, które usprawniają umysł.

*Opracowałam wiele ćwiczeń, które są nie tylko skuteczne, ale też zabawne i przyjemne. Trening z innymi jest szczególnie istotny dla osób w starszym wieku, które często borykają się z problemem samotności. Uczestnicy zajęć mają poczucie, że mogą coś z siebie dać innym, a to buduje pewność siebie* – mówi autorka „Drogi do kreacji…”.

Twórczość kojarzy się zwykle z dziełami sztuki, literatury albo architektury, jednak ogromnym polem dla kreatywnego myślenia jest codzienne życie.

*Amerykański psycholog Rollo May powiedział, że ugotowana z fantazją zupa może być bardziej kreatywna niż drugorzędne malarstwo. W kuchni potrafimy czasem wymyślić fantazyjne potrawy na podstawie ograniczonej liczby składników, które akurat mamy w lodówce. Psychologowie znają pojęcie twórczego życia – zaprojektowanego przez nas świadomie, dającego poczucie spełnienia i satysfakcji tylko z faktu, że przeżyliśmy coś wspaniałego* – opowiada psycholożka.

**Siła w grupie**

Dr Kwaśniewska podkreśla, że ćwiczenia z twórczości, takie jak te zawarte w jej książce, najlepsze efekty przynoszą, jeśli wykonujemy je w grupie.

*Człowiek jest istotą społeczną, dlatego chcemy realizować własne wartości, ale mamy też potrzebę, żeby nasze działania były ważne* *dla innych* – mówi specjalistka w zakresie stymulowania kreatywności.

Ekspertka uważa, że każdy może podnieść swój poziom kreatywności i nabrać wiary w swoje możliwości.

*Dlatego nie warto skupiać się na rutynie i powielaniu schematów, ale trzeba dążyć do wyzwalania w sobie potencjału twórczego. Wszystko po to, by podnosić jakość naszego życia oraz poprawiać samopoczucie swoje i otoczenia* – przekonuje dr Joanna Kwaśniewska.