

## KREATYWNE I INNOWACYJNE MYŚLENIE

### A. ZARZĄDZANIE EMOCJAMI – identyfikacja i zarządzanie własnymi emocjami i zachowaniem.

1. Rozpoznawanie i właściwe nazywanie emocji i sposobu, w jaki są powiązane z określonymi zachowaniami, okazywanie kontroli nad impulsywnym zachowaniem.
2. Opisanie pełnej gamy emocji i sytuacji, które je wywołują, opisanie i pokazanie sposobów wyrażania emocji w sposób społecznie akceptowalny.
3. Analiza czynników odpowiedzialnych za stres lub motywujących do skutecznego działania i stosowanie strategii do radzenia sobie i przetrwania trudnych sytuacji.
4. Analizowanie jak myśli i emocji wpływają na podejmowanie decyzji i odpowiedzialne zachowanie, szukanie sposobów rozwijania bardziej pozytywnych postaw.
5. Ocenianie jak wyrażanie własnych emocji w różnych sytuacjach wpływa na inne osoby i jak pozytywne postawy wpływają na innych.

---

W celu zrozumienia, w jaki sposób emocje wpływają na zachowanie, ważne jest rozwinięcie umiejętności w zakresie inteligencji emocjonalnej. Czym jest inteligencja emocjonalna? Emocjonalna inteligencja to nie tylko umiejętność rozpoznawania i rozumienia twoich emocji, ale również zrozumienia jak twoje emocje wpływają na ludzi dookoła ciebie. Inteligencja emocjonalna obejmuje również twoje postrzeganie emocjonalnych stanów innych ludzi.

Ekspert twardzą że istnieje lista “podstawowych” emocji, które zostały nam przekazane przez naszych przodków. Poniższa klasyfikacja oparta jest o wyniki badań Paula Ekmana:

**Gniew:** gniew może być skorelowany (powiązany) z reakcjami mięśniowymi, takimi jak napięcie mięśni, szybsze bicie serca, a także wyższym poziomem adrenaliny.

**Strach:** jest emocją wywołaną przez dostrzeganie zagrożenie, mającą na celu odciążenie cię od niego i ewentualne ukrycie się.

**Zaskoczenie:** jest to rodzaj odruchu obronnego w reakcji na konieczność zmierzenia się z nieoczekiwanym rezultatem (zjawiskiem).

**Smutek:** charakteryzuje się uczuciami straty i jest sposobem pokazania innym, że potrzebujesz pomocy.

**Wstręt:** funkcją tej podstawowej emocji jest pomoc w chronieniu organizmu przed oddziaływaniem potencjalnie szkodliwych substancji, przeciwdziałanie w ten sposób chorobie.

**Przyjemność:** opisuje szeroką klasę stanów umysłu odczuwanych przez ludzi jako pozytywne, przyjemne i warte poszukiwania.

Wszystkie emocje są przetwarzane w ten sam sposób:

- ✓ Otrzymujesz emocjonalny bodziec (widzisz węża, coś czai się w zaroślach...)
- ✓ Nasz mózg przetwarza informację, czego rezultatem będzie emocja.
- ✓ Nasz mózg wydaje polecenie reakcji do naszej jaźni.

Każdy z nas reaguje w różny sposób w zależności od tego, co czujemy. Ale kluczowym pytaniem jest: czy jesteśmy zadowoleni ze sposobu w jaki zareagowaliśmy na każdą sytuację? Jakie myśli przechodzą przez twoją głowę w każdej z tych sytuacji?

Jeśli twój stan emocjonalny jest wynikiem rzeczywistej sytuacji (np. wygrałeś na loterii lub straciłeś kogoś, kogo kochałeś(aś)), to co czujesz jest powiązane z sytuacją której nikt inny nie jest w stanie zmienić. Jednakże jeśli twój nastrój emocjonalny jest wywołany nierzeczywistą sytuacją, będziesz musiał się dowiedzieć czy została ona wywołana przez ciebie czy też przez kogoś innego i przypomnieć sobie jakie myśli przechodziły ci przez głowę w danym momencie.

## B. SAMOŚWIADOMOŚĆ – rozpoznanie osobistych cech i wsparcie zewnętrzne.

1. Zidentyfikowanie swoich sympatii i antypatii, potrzeb i zachcianek, silnych stron i wyzwań, a także tych silnych stron rodziny, rówieśników, szkoły i społeczności lokalnej.
2. Opisanie osobistych umiejętności i zainteresowań które chce się rozwijać, wyjaśnienie jak członkowie rodziny, rówieśnicy, personel szkolny i członkowie społeczności lokalnej mogą wspierać w osiągnięciu sukcesów szkolnych i promować odpowiedzialne zachowanie.
3. Analizowania jak cechy osobiste wpływają na wybory i sukcesy oraz analizowanie jak można wykorzystać wsparcie ze strony szkoły i społeczności lokalnej w celu osiągnięcia sukcesu w szkole, pracy i życiu osobistym.
4. Ustalenie priorytetów w zakresie budowania silnych stron, identyfikowanie obszarów wymagających poprawy, analizowanie jak pozytywne przykłady dorosłych i systemy wsparcia przyczyniają się do sukcesów w szkole, pracy i życiu osobistym.
5. Implementacja planu budowania silnych cech, szukanie potrzeb lub odpowiadanie na wyzwania, ocenianie tego, jak rozwijanie zainteresowań i wypełnianie użytecznych ról wspiera ucznia w osiągnięciu sukcesu w szkole i życiu osobistym.

---

Czasami myślimy, że kreatywność i innowacyjność są przeznaczone tylko dla nielicznych, ale to nie jest prawda. Wszyscy możemy być kreatywni i proponować innowacyjne rozwiązania.

Jeśli chcesz pracować w sposób kreatywny, nie zapomnij o tym, że nawet jeśli wpadniesz na wiele pomysłów, nieświadomie będziesz się kierował do tego, by wybrać pierwszy pomysł, który wymyśliłeś.

Może zagramy w grę która wyzwoli twoją kreatywność: pomyśl o czymś, na czym możesz usiąść... Co przychodzi ci do głowy? Może krzesło...

Nasza odpowiedź jest użyteczna jeśli potrzebujemy być szybcy, ale nie jest to tak dobra odpowiedź w sytuacji, gdy chcemy być kreatywni.

Weź teraz kartkę papieru i spróbuj pomyśleć nad innymi rozwiązaniami. Jestem pewny, że zdajesz sobie sprawę gdy nadchodzi moment, gdy zaczynasz notować kreatywne pomysły. Kluczem jest ilość. Kreatywność polega na gromadzeniu pomysłów. Później wybierzesz te, które zatrzymasz na przyszłość.

Innym ważnym czynnikiem jest to, jak wiele wiesz na temat nad którym właśnie pracujesz. Im więcej wiesz, tym lepiej. Do zrozumienia czym jest krzesło nie trzeba pogłębionych badań, ale nie można tego powiedzieć o innych, bardziej skomplikowanych zagadnieniach. Badania są ważne zanim zaproponuje się alternatywne rozwiązania.

Ostatnim elementem, na który musisz zwrócić uwagę jest twoje nastawienie do sytuacji, w której się znalazłeś. Jeśli masz myśleć o kreatywnych pomysłach w ramach zagadnienia które mało cię obchodzi... Jestem pewien, że twoje pomysły nie będą zbyt dobre. Słuchaj siebie I

bądź wierny swoim emocjom. W przeciwnym wypadku możesz sam osłabiać zadanie które wykonujesz.

C. *ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW* – wykazywanie się umiejętnościami związanymi z osiągnięciem osobistych i szkolnych celów.

1. Opisanie dlaczego szkoła jest ważna w procesie pomagania uczniom w osiągnięciu ich osobistych celów; identyfikowanie celów dla sukcesów szkolnych i zachowania w klasie.
2. Opisanie kroków polegających na ustalaniu celu, a następnie w kierunku ich osiągnięcia, monitorowanie postępów w osiągnięciu krótkoterminowych celów osobistych.
3. Wyznaczenie celów krótkoterminowych i tworzenie planów jego osiągnięcia, analizowanie pod koniec założonego okresu czy został on osiągnięty.
4. Zidentyfikowanie strategii wykorzystania zasobów i przewyżnienia przeszkód w celu osiągnięcia założonych celów i stosowanie tych strategii w praktyce.
5. Wyznaczenie celu, który ma być osiągnięty po ukończeniu szkoły. W ramach celu określenie kroków działania, ram czasowych i kryteriów ewaluacji osiągnięć. Monitorowanie postępów w zakresie osiągnięcia wyznaczonego celu i ewaluacja ich wykonania na podstawie wyznaczonych kryteriów.

---

Istnieje wiele sposobów które mogą ci pomóc w rozwiązaniu problemów. Oczywiście wiele sugestii znajduje się w internecie. Poniżej sugerowany jest zbiór 5 kroków:

Krok 1: Wskaż wyraźnie na czym polega problem, dzięki czemu możesz pomyśleć nad właściwym rozwiązaniem.

Krok 2: Zbierz tyle informacji, ile tylko potrafisz. Im więcej zgromadzisz informacji, tym więcej będziesz mógł zaproponować alternatywnych rozwiązań.

Krok 3: Gdy już zgromadzisz wszystkie niezbędne informacje, postaraj się wymyślić jak najwięcej alternatywnych rozwiązań. Im więcej, tym lepiej. Jeszcze lepiej, jeśli masz możliwość pracy nad wymyślaniem rozwiązań w zespole.

Krok 4: Czas zejść z powrotem na ziemię i twardo po niej stąpać. Wybierz tą opcję, która w najlepszy sposób pozwoli na realizację twojego celu. Nie zapomnij o ważnych czynnikach, jak ramy czasowe, wiarygodność, realistyczna ocena ograniczeń...

Krok 5: To jest najważniejszy krok, ponieważ to wtedy zaczyna się proces uczenia się. Uczymy się poprzez ocenę naszych osiągnięć. Czy udało nam się osiągnąć to, co sobie na początku założyliśmy? Co z tego udało się zrealizować? Co można jeszcze poprawić?

Samoświadomość jest bardzo istotna podczas tego całego procesu. Potraktuj swój problem jako wyzwanie zamiast postrzegać go jako utrapienie, a będziesz w stanie sobie z nim poradzić dzięki tym 5 krokom.

To, czy radzisz sobie ze swoim problemem stosując negatywne lub pozytywne podejście zależy tylko od ciebie. Wybieraj.