

Профессионалы, работающие в разных направлениях образовательной сферы, стремятся к усовершенствованию рабочего процесса и к собственному развитию. Участие в конкурсах, помогает учителям, преподавателям и воспитателям достигать новых высот. Но зачастую подготовка к таким мероприятиям большинству приносит много хлопот. Замечали, что, когда наступает необходимость разработать какую-нибудь методику, выполнить творческое задание, этот процесс откладывается на неопределённое время, пока не начнут поджимать сроки? Это происходит по ряду причин: кажется, что времени еще достаточно и подготовиться к конкурсу не составит труда, отсутствие вдохновения, потеря мотивации, элементарная лень. И вот как можно исправить ситуацию.

1. Кто рано встает

Не зря в русских сказках говорилось: «Утро вечера мудренее». Все были студентами и в памяти еще остались безумные подготовки к зачётам, экзаменам, проектам. Когда ночью пытаешься что-нибудь выучить, написать, придумать, голова никак не хочет соображать, тогда принимается мудрое решение встать пораньше и как будто появляется свежий глоток воздуха, производительность работы увеличивается в разы.

2. Нужно «начать»

Иногда, мы не можем найти вдохновение только потому, что откладываем процесс работы, даже не начав его. Мы боимся, представляем, как будет трудно придумывать и из-за этого происходит некий ступор. А вы просто сядьте, включите компьютер и начните работу, главное начните, поправить всегда можно.

3. Ставьте чёткие цели

Казалось бы, где вдохновение — процесс загадочный и неконтролируемый — и где скучное и бездуховное планирование. Но на самом деле эти две сферы очень даже сочетаются. Чтобы войти в состояние потока, обязательно нужно поставить цель, которая должна быть достижимой и конкретной, но при этом достаточно трудной — чтобы вы не потеряли интерес к делу. Главную задачу нужно разбить на промежуточные. Для каждого этапа придумать критерии оценки — как вы поймёте, что результат достигнут. Словом, не забывайте прописывать цели и задачи и составлять подробный план их достижения. И тогда у вас будет наглядное доказательство того, что работа идёт, а вы прогрессируете — своеобразная обратная связь от самого себя. Эта «дорожная карта» будет поддерживать ваш энтузиазм и не позволит растерять вдохновение.

4. Составляйте книгу идей

Записывайте всё, что приходит в голову, и всегда держите блокнот с идеями под рукой. Создайте папку с файлами, и в каждом файле — идею. Вы можете в любой момент просто открыть свою «книгу» и выудить подходящую мысль, идею. Наверняка так поступают многие авторы, художники, сценаристы, рекламщики и все те, кому постоянно нужно выдумывать что-то новенькое. Главная сложность в том, чтобы не забывать записывать идеи, а потом систематизировать их и держать в порядке.

5. Книги, журналы, блоги

Когда вы открываете печатное или онлайн издание, с первых строк, отключаетесь от реальности и погружаетесь в вымышленный мир автора. Абстрагирование от реальности, после прочтения, позволяет взглянуть на вашу работу под другим углом, вы расслабитесь и будете способны творить. Например, сайт Pinterest, можете посмотреть его, получите массу эстетического удовольствия.

6. Просмотр работ прошлых лет

Просматривая старые проекты, записи иногда, в голове может возникнуть и зародиться свежая идея.

7. Отключайтесь

Мы живём в условиях непрекращающегося информационного шума: новостные ленты, социальные сети, имейлы и мгновенные сообщения. Наш мозг вынужден справляться с этим потоком с раннего утра до позднего вечера. Естественно, в таких условиях ему некогда генерировать новые идеи и погружаться в работу. Принято считать, что для вдохновения нужно загрузить себя по полной: много читать, смотреть фильмы, слушать подкасты и лекции, рассматривать красивые арты, составлять новые плейлисты. Тогда волшебный колодец, из которого приходят идеи, наполнится, а креативить будет проще. Отчасти это правда. Но иногда для того, чтобы выдумать что-то новое, нужно, наоборот, запереть себя в информационном вакууме. Выделите время — от нескольких часов до нескольких дней, — которое вы проведёте без интернета, журналов и телевизора. Для полной перезагрузки можно попробовать полностью отказаться от чтения и не подпускать себя даже к книжкам.

8. Музыка

Казалось бы, как может помочь музыка? Иногда вы можете встретить такие композиции, которые словно откроют «дверь» в кладёз творчества. Например, всем известен тот факт, что прослушивание классической музыки повышает мозговую активность, джаз заряжает, настраивает на рабочий лад. Если данные музыкальные направления вам не по душе, отыщите что-то своё и оно обязательно будет настраивать на продуктивный, творческий и рабочий лад.

9. Прогулка на свежем воздухе

Работая продолжительное время над разработкой программы, проектом, методической разработкой занятий, необходим отдых. Прогулка, как правило, внесёт ясность в голову и поможет придумать что-то новое, поймать вдохновение.

10. Физические упражнения

Почувствовав умственную усталость, переключитесь на физические упражнения. Занимаясь спортом, в крови повышается уровень эндорфинов – гормонов радости, это позволит сбросить эмоциональную усталость, «очистить» разум и по окончании сесть за работу полным энергией. Подобрать вид спорта, задача сугубо индивидуальная, сейчас, например, на пике популярности скандинавская ходьба, кому-то придётся по душе плавание, бег, катание на велосипеде, футбол, хоккей, йога – работает не только с телом, но и с душой и другие.

11. Путешествия

Исследуйте новые места, расширяйте границы собственного сознания, это позволит взглянуть на всё с другой точки зрения и поймать «творческую волну».

12. Совершайте безумные поступки, естественно в рамках приличия и закона

Эмоциональная встряска позволяет с другой стороны взглянуть на многие вещи, в том числе и на работу. Попробуйте полетать на парашюте, устроить пикник на крыше, сплавиться по реке, сходить в поход и переночевать в палатке, спонтанная поездка в соседний город, съесть необычный фрукт, вечерняя пробежка, да что угодно, лишь бы то чего вы еще не делали. Кто сказал, что педагоги не способны на авантюры?

13. Изучайте опыт обычных людей

Вдохновение и новые идеи получится почерпнуть, общаясь с обычными людьми. Или читая их блоги. Если побродить по соц. сетям, можно найти истории о том, как люди учили иностранные языки и переезжали за границу, как писали книги, учились рисовать и зарабатывать на своём творчестве, проходили кастинги на музыкальные конкурсы и так далее. Да, среди них нет сумасшедше богатых и знаменитых, но в этом и прелесть.

Глядя на неидеального человека, вашего ровесника, который живёт в одной с вами стране и смог чуть поближе подобраться к своей мечте, вы обязательно почувствуете прилив вдохновения: «Если смог он, смогу и я!» Кроме того, из таких историй можно много узнать о закулисной интересной вам деятельности, о подводных камнях, которые вас поджидают, и об ошибках, которые совершают новички.

14.Общение с детьми

К примеру, возраст «почемучек», детки еще не всё понимают, и могут предлагать такие невероятные объяснения, что можно ими либо вдохновиться, либо применить на практике. Но такой способ подходит только если у вас есть собственный ребёнок данного возраста, у ваших родственников.

15.Не ищите вдохновения

Размышляя над задачей или придумывая идеи, мы больше всего ждём инсайта — яркого озарения, той самой лампочки, которая вспыхивает в голове и подсвечивает самое подходящее решение. Но, прежде чем это случится, вы должны ознакомиться с проблемой и выждать, пока пройдёт «инкубационный период». То есть пока вся информация уложится, мозг её обработает и выдаст решение.

И если вы действительно хотите дождаться озарения, то во время этого периода должны полностью отключиться от задачи и заняться чем-нибудь другим. Не думать, не проводить мозговые штурмы, не советоваться с друзьями и коллегами. Просто забыть. И хорошая идея придёт сама.

Например, во сне или во время засыпания. В фазе быстрого сна в нашем мозге происходит всплеск креативности, и наутро мы можем обнаружить, что в голове уже есть идеальное решение. Главное — сразу же его записать.

16.Вдохновляйтесь своими успехами

В нашей культуре гордиться собой и уж тем более демонстрировать свои успехи считается чем-то зазорным. Якобы это тщеславие и нужно быть скромнее. Если вы растеряли энтузиазм, посмотрите свои прошлые работы и сравните их с тем, что делаете сейчас. Наверняка вы увидите, что сильно выросли.

Перечитайте отзывы от клиентов, работодателей или поклонников.

Переберите грамоты, дипломы и награды. Можете даже собрать все эти достижения в специальную «трофейную папку» и регулярно её просматривать, чтобы прочувствовать, какой вы молодец, и зарядиться энергией для новых свершений.

В заключение, хотелось бы добавить, что «вдохновение» - это абстрактное понятие, его не существует, это определённое эмоциональное состояние, позволяющее генерировать идеи. Вы — это и есть вдохновение, достаточно расслабиться, настроиться на рабочий лад и у Вас всё получится! Творческих успехов и побед в конкурсах!