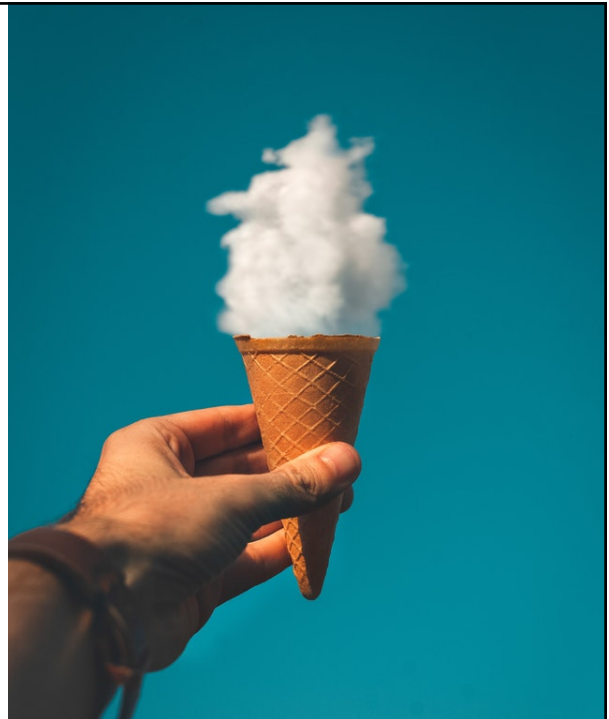


Harjutusi ja ideid laste loovuse virgutamiseks

Jaana Ojakäär-Kitsing

www.loovuskohvik.ee

www.loovlaps.ee



I osa: LOOVUSE OLEMUS

Kui loovaks Sina ennast pead?



Adobe loovuse uuringu põhjal kirjeldab end loova inimesena vaid 39% inimestest.

Ainult 1 inimene 4-st tunneb, et rakendab oma loovat potentsiaali.

Kas kõik on loovad?

George Land viis läbi NASA-s innovatiivsete insenerida ja teadlaste valimiseks koostatud loovustesti 1600 lapse seas.





5-aastaste laste testi tulemus: 98%

10-aastaste laste kordustesti tulemus: 30%

15-aastaste laste kordustesti tulemus: 12%

Sama test viidi läbi
280 000 täiskasvanu seas:

Täiskasvanute testi tulemus:
2%

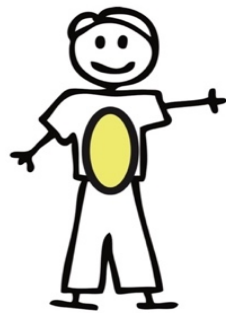
Uuringu järeldus:

Mitte-loov käitumine on õpitud ja loovus on mattunud meie ratsionaalse mõistuse varju; õpitud piiride, normide ja hirmude alla.

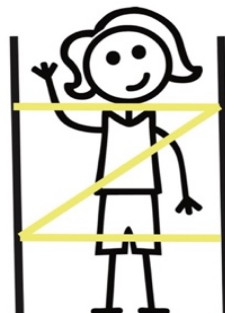
Kõikides inimestes on palju loovuspotsentsiaali – küsimus on vaid selles, kas seda on eluteel jõustatud või alla surutud?



Ma austan end, ma austan oma loovust



enescaustus



eneschindlus

Loovuse tähtsaimaks nurgakiviks on
iseenda tundmine: oma annete,
huvide, kire ning väärtuste
tunnetamine.

Ning **enda austamine**. Enda
austamine täpselt sellisena, nagu sa
oled – oma tugevuste ja nõrkustega,
rõõmude ja muredega.

L=UKO

Sotsiaalpsühholoog Dean Keith Simonton:

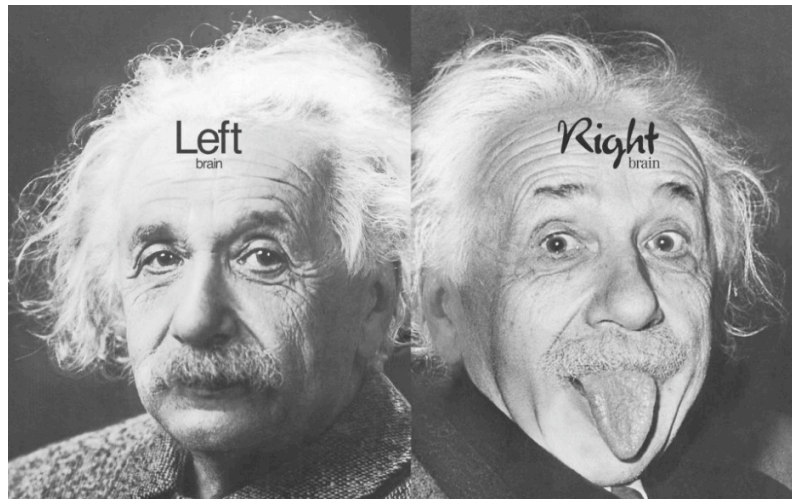
L= U-uudsus x K-kasulikkus x O-ootamatus

Loovus on **mentaalne tegevus**,
mille käigus toimub ajus **ilmutus või taipamine**,
mille tulemuseks on **uus idee või tegevus**,
millel on **väärtus**.

(Estanislao Bachrach)

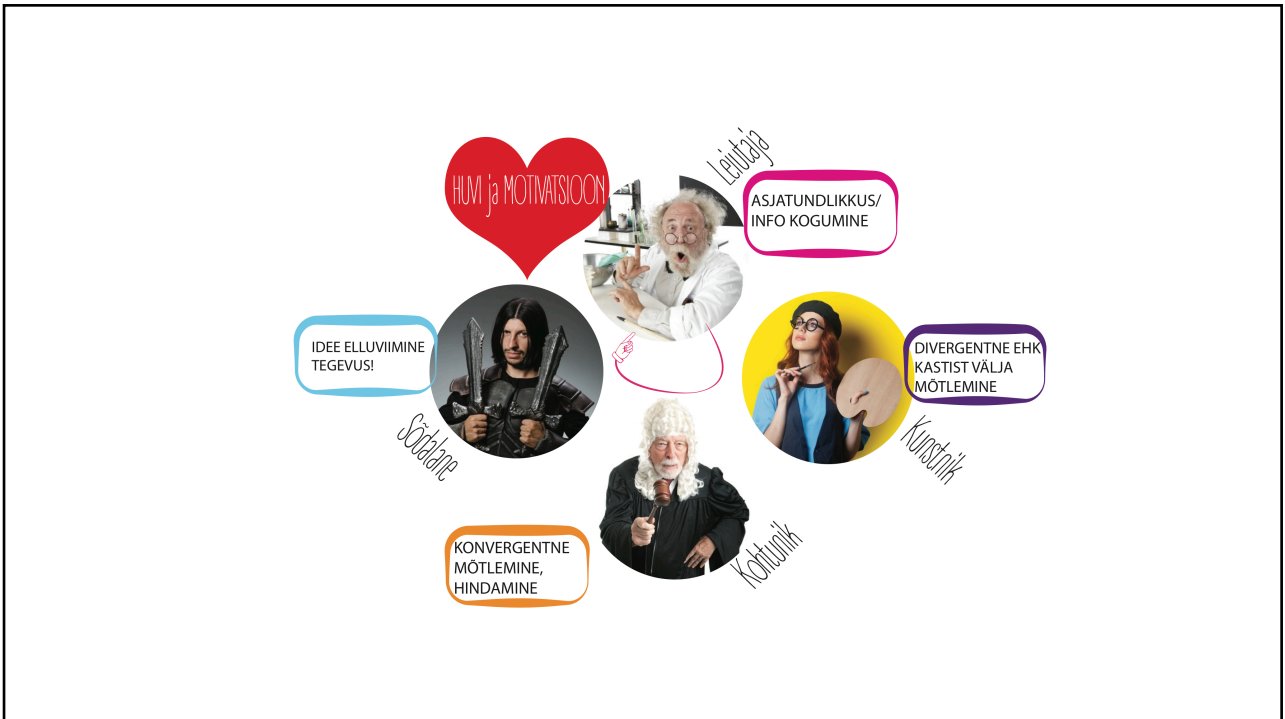
IDEE KUJUNEMINE





Eric Kandel – aju kui intelligentne mälu





Ma olen hea SÕDALANE
Ma viin oma avastuse või idee ellu!



Ma olen AVASTAJA
Ma uurin, kogun infot ja küsin küsimusi!



Ma olen KUNSTNIK
Ma mängin, kogen ja loon!



Ma olen KOHTUNIK
Ma valin välja parima idee ja lahenduse!



Loovuse hindamine





Mina lapse loovuse toetajana ehk minu
superkangelase nimi oma ametis...



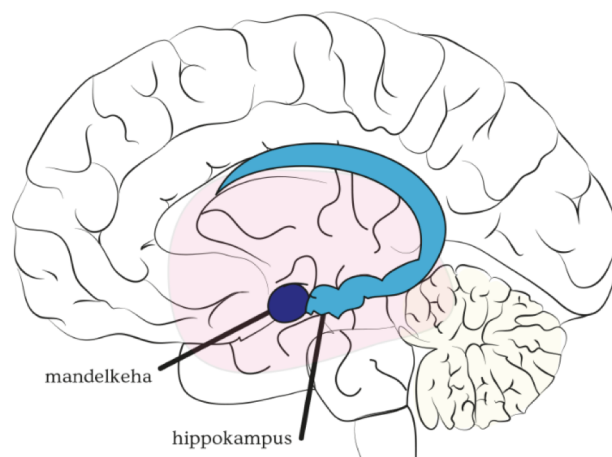
- Võlumaailma looja
- Kujutlusvõime kunstnik
- Inspiratsiooni allikas
- Fantaasialennutaja
- ...

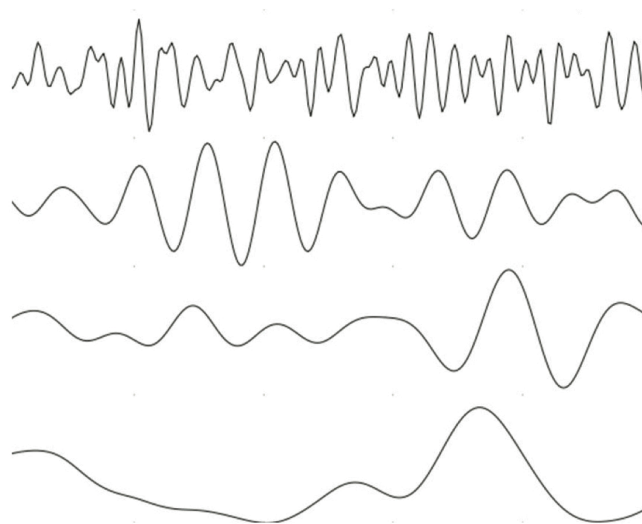
II osa: LOOVUSE VIRGUTAMINE

“Loovusrituaalid” ehk võimalused loovuse virgutamiseks

1. Lõdvestumine
2. Liikumine
3. Inspiratsiooni kogumine
4. Fantaasia kasutamine

1. Lõdvestumise olulisus





Beetalained

– ärkvelolek, tähelepanu välismaailmas

Beeta 2 (20-30 Hz): Stress, hirm, ärevus, kriitika, teravdatud tähelepanu, eraldatuse tunne

Beeta 1 (15-20 Hz): Selge mõtlemine, tähelepanu, teadlikkus, konsentratsioon

Alfalained

– lõõgastunud, tähelepanu suundub rohkem sisemaailma (8Hz – 13 Hz)

Siin ja praegu kohalolek, loovus, visualiseerimine. Sild teadvuse ja alateadvuse vahel. Info jõuab meieni sümbolite kaudu.

Teetalained – kerges unes või sügavas meditatsioonis (4Hz – 8Hz)

Intuitsioon, "ah-haa" hetked, alateadvus, unenägu unega uni

Deltalained – teadvuseta seisund (0,5 Hz – 4 Hz)

Sügav unenägu unega uni, kooma, kehataju kadumine



Kuidas lõdvestuda?

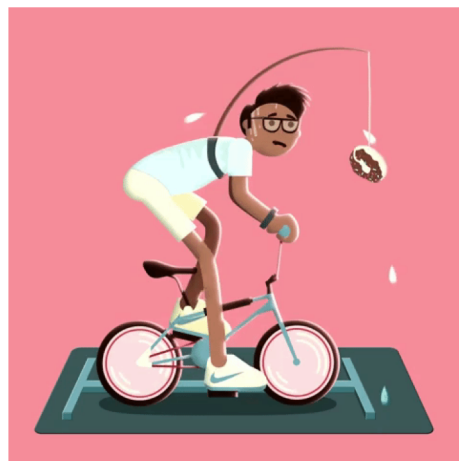
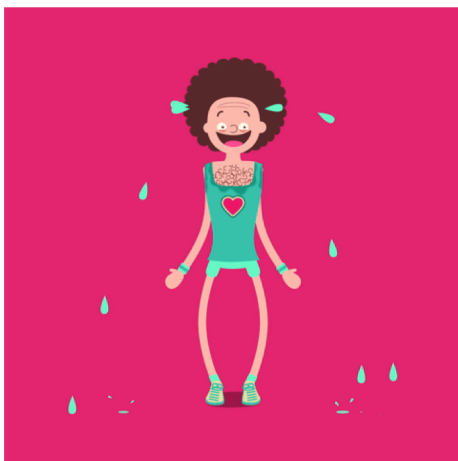
- Hingamisharjutused
- Visualiseerimisharjutused (nt meditatsiooniplaad "Lapse rõõmuks")
- Rahulike lugude kuulamine (nt "Meelerahu muinasjutud")
- Rahuliku muusika kuulamine
- Kritiseldamine
- Rahulik liikumine
- ...



2. Liikumise olulisus:

- Füüsiline treening mõjub laste arengule väga toetavalt. Lapsed suudavad pöörata õppeainetele enam tähelepanu, kui nad on füüsiliselt aktiivsed.
- Lastel on kõrgem enesehinnang ning nad kannatavad vähem ärevuse ja depressiooni all.
- Liikumine aitab tuua ajju rohkem verd ning stimuleerib keha tootma vajalikku valku, mis aitab närvirakkudel omavahel ühendusi luua (ehk seoseid ja ideid luua). Liikumine parandab õpiedukust ja tähelepanuvõimet.
- Kehaline tegevus mõjutab meie ajukeemiat: muutes oma füüsilist olekut, muutub ka meie emotsionaalne olek. Liigutamine aitab meist vabastada kuhjunud pingeid ja emotsioone, muutume rahulikumaks ja saame lõdvestuda.

Energiapaus: tee väike loovusaeroobika



3. Inspiratsiooni kogumine (meie meeled)

Me kogeme välist maailma oma meelte kaudu ja kogume sel viisil loominguks ka inspiratsiooni.

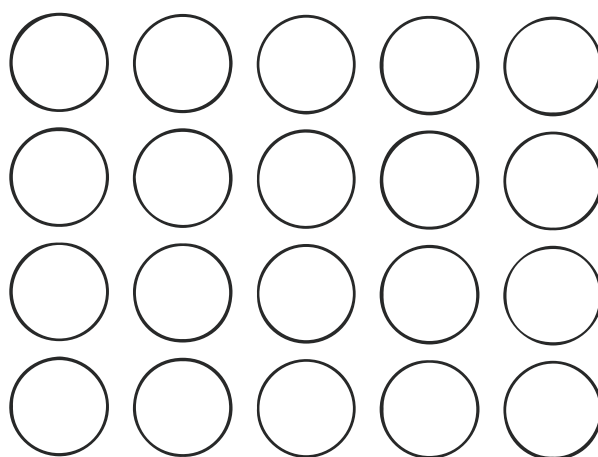
Mida rohkem meeli kaasame, seda rikkama kogemuse saame ja seda rohkem õpime ja mäletame.



4. Fantaasia kasutamine

Loovuse võlu on luua
“mittemillestki” midagi erilist 😊

30 ringi väljakutse



Mida need sõnad tähendavad?

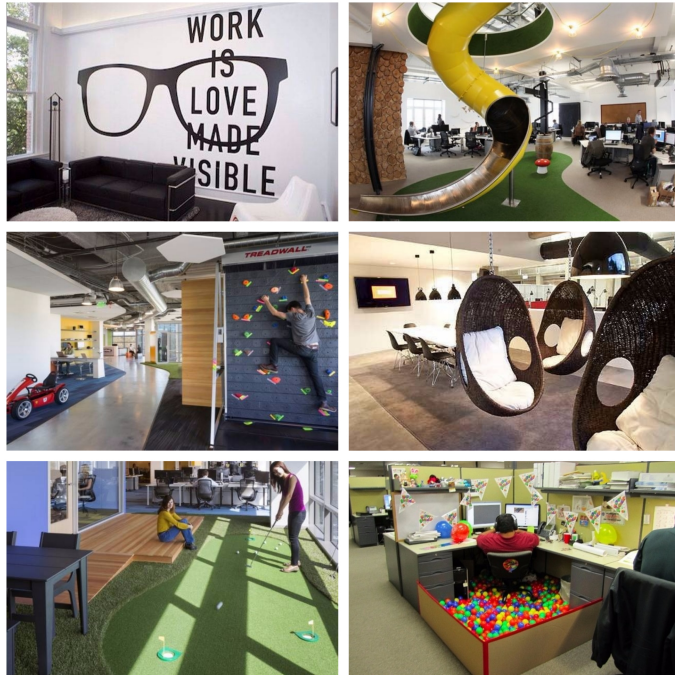
GHILKOR

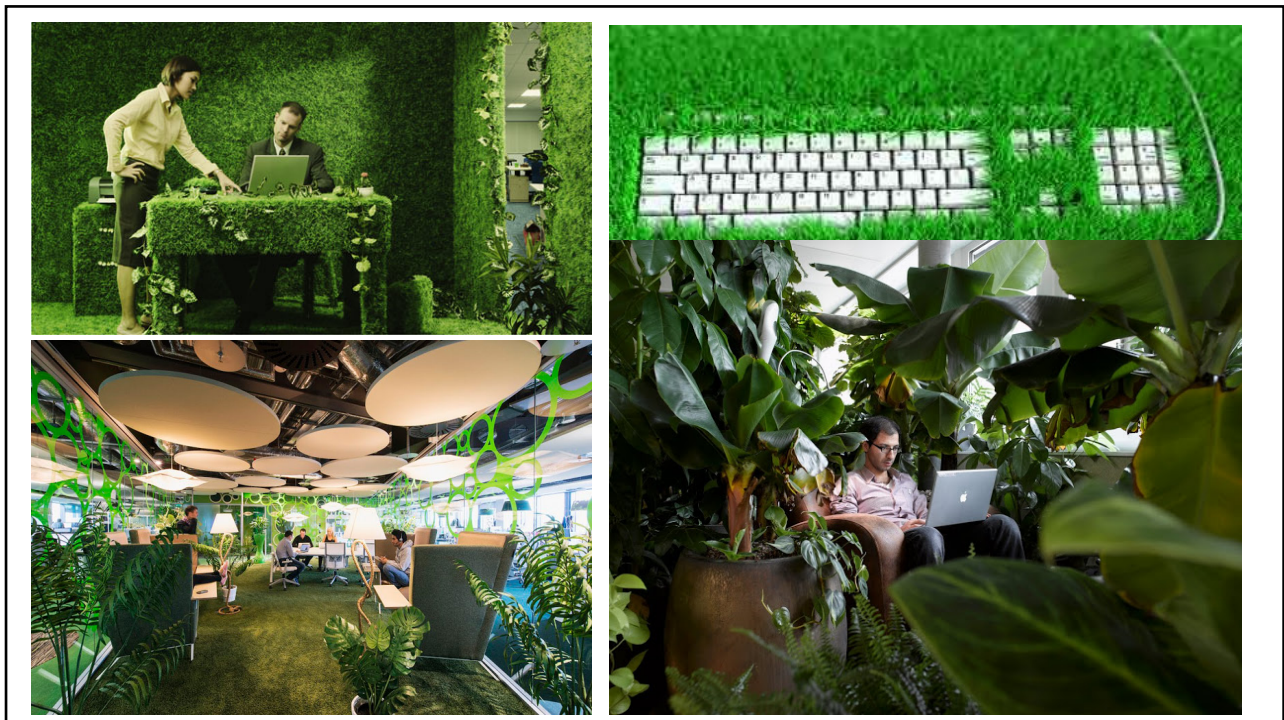
ÄRFO

Mis juhtuks....

- kui maailmas poleks enam elektrit?
- kui inimesed ei peaks kunagi magama?
- kui maakera oleks tehtud juustust?
- kui lapsed juhiksid maailma?







Loov keskkond

peaks ühelt poolt
pakkuma arenguks
inspiratsiooni kõikide
meelte kaudu ja
teiselt poolt olema
mõnus lõõgastav
rahuoaas.



Sotsiaalsed tegurid – soojad suhted grupis



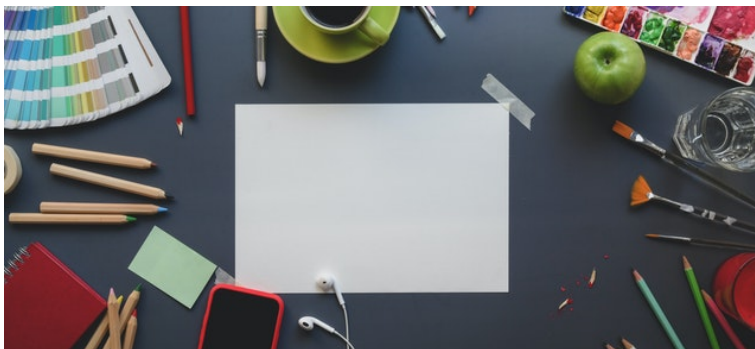
Psühholoogilised tegurid – austus, toetus, hoitus



Intellektuaalsed tegurid – põnevad arendavad ülesanded ja väljakutsed



Administratiivsed tegurid – super korraldus, hea info liikuvus ja õppevahendite olemasolu



Füüsilised tegurid – mugav inspireeriv ruum



Rahuojaas

Dr Donald Winnicott nimetab sellist paika “hoitud keskkonnaks.”

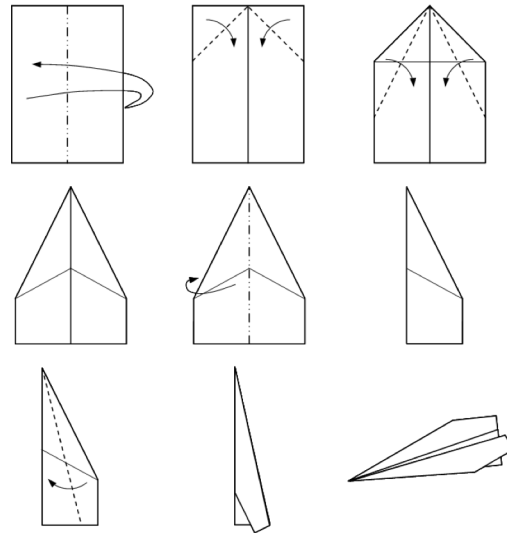
Rahu- või vaikuseruum aitab tegelikult arendada lapsel iseseisvust ja loovat mängu, loob meelerahu ning aitab tunnetada piiri enda ja teiste vahel, oma mõtete-soovide ning teiste tahtmist vahel.



Kuidas saame oma raamatukogu keskkonna
veel loovamaks muuta?

Kuidas virgutada laste
loovust?

Üks idee, mille kaasa võtad...



Aitäh!

jaana@loovuskohvik.ee

www.loovlaps.ee
www.loovuskohvik.ee