**Kreatywny wypoczynek na wakacjach**

**Naszej pamięci i dobremu samopoczuciu najbardziej służą przerwy w długotrwałej aktywności umysłowej – dowiedli między innymi Amber Brooks i Leon Lack z University of South Australia oraz Benjamin Laird z University of Wisconsin-Madison i jego współpracownicy. Dlatego wakacje zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli, mogą być wspaniałą okazją do złapania życiowego balansu, ale i treningu kreatywności, co sprzyja późniejszej aktywności poznawczej przez cały kolejny rok szkolny - mówi Małgorzata Osowiecka, psycholog z Uniwersytetu SWPS w Sopocie.**

Czasami zastanawiamy się, po co uczniom i nauczycielom tak długie wakacje. Kiedy zagłębimy się w tajniki funkcjonowania naszych umysłów – zdamy sobie sprawę, że to wcale nie przesada. Długotrwałe „bycie na wysokich poznawczych obrotach” sprawia, że jesteśmy zmęczeni. Okazuje się również, że kiedy długo i bez wytchnienia pracujemy nad jakimś problemem, wymagającym dużego skupienia, nie jesteśmy w stanie myśleć twórczo. Wtedy potrzebujemy odpoczynku. Czasami wystarczy piętnastominutowa przerwa w nauce, podczas której zajmiemy się czymś innym, np. odpłyniemy gdzieś myślami lub porozmawiamy z kimś (po to uczniom i nauczycielom przerwy). Jednak, żeby zregenerować się wystarczająco, potrzebujemy więcej czasu.

Niektórym wystarczy tydzień, dla innych dwa miesiące to mało. Psycholodzy zgadzają się co do tego, że przerwa sprzyja pamięci (dzięki temu lepiej utrwalamy materiał i zaczynamy łączyć go z tym już zmagazynowanym w naszym umyśle), a jeszcze bardziej twórczości. Po co jednak nauczycielom i uczniom kreatywność i dlaczego odpoczynek może jej sprzyjać? Generowanie nowatorskich rozwiązań jest doceniane przez większość pracodawców. Powstaje coraz więcej firm, w których siłą roboczą są właśnie twórcze umysły. To na nich budowane są nowe technologie i zaawansowane systemy informatyczne. Potrzebujemy więc ćwiczyć pomysłowość od najmłodszych lat.

CO SPRZYJA KREATYWNOŚCI?

Wcale nie rutyna, przemęczenie ani potoczne sądzenie, że „im więcej będziesz nad tym myśleć, tym szybciej przyjdzie rozwiązanie”. Odpoczynek czy nawet nuda pozwalają nam myśleć nietypowo: zwiększa się nasza uwaga, dostrzegamy więcej rozwiązań trudnych problemów, nasz mózg funkcjonuje inaczej – bardziej intuicyjnie, do głosu dochodzą emocje, które pomagają nam spojrzeć na problem z innej perspektywy i wyjść poza schemat. Dzięki temu, że zaczniemy myśleć o niebieskich migdałach, pozornie niepowiązane ze sobą idee i myśli staną się sobie bliższe. Wtedy może przyjść nam do głowy sposób, którego poszukujemy od dawna. Warto wiedzieć, że według znanej badaczki Teresy Amabile, to właśnie oryginalność jest kluczowa dla generowania naprawdę kreatywnych rozwiązań.

Pozwalając uczniom na nudę, obserwujemy, jak chętniej podejmują nowe wyzwania. Nauczyciele, jako osoby modelujące poprawne zachowania społeczne, ale również inspirujące do konkretnego sposobu myślenia – nie powinni uciekać od kreatywności podczas swoich zajęć. Wakacje to dla nauczycieli zmiana otoczenia, dzięki której mogą wyjść z roli mentorów, zapomnieć na kilka tygodni o odpowiedzialności.

WAKACJE I CO DALEJ?

Na co dzień najmłodsi przyzwyczajeni są do schematów: do planu zajęć, rytmu lekcji, przerw, obowiązków domowych lub pozaszkolnych. W wakacje warto – choć przez parę dni – przetrwać bez planu. To może być trudne, ponieważ jako ludzie lubimy przewidywalność i sztywny harmonogram. Wtedy czujemy się bezpiecznie. Wakacje zaś to idealny czas, by wyjść ze swojej strefy komfortu i nauczyć się odpoczywać.

Nauczycielom poleca się aktywności, które nie są związane z nauczaniem, czy braniem odpowiedzialności – mogą skorzystać z fizycznych rozrywek, zaangażować się w grupową wycieczkę, podczas której to przewodnik będzie ich prowadził (a nie oni grupę). To może wyzwolić w nich nowe pokłady pozytywnych wrażeń, co więcej, każdy z nas czasami lubi być od kogoś zależny. Jeśli zaś chodzi o uczniów – są oni w wieku, w którym nieustannie krystalizują się ich zainteresowania, sympatie i antypatie. Warto pozwolić dzieciom na samodzielny wybór, oczywiście na miarę możliwości finansowych rodziców i dojrzałej oceny stopnia bezpieczeństwa podczas realizacji młodzieżowych pomysłów. Dla nich być może będą to pierwsze samodzielne decyzje, okazja do sprawdzenia się w zupełnie nowych warunkach. Młodzi mogą poszukiwać odpowiedzi na pytania: gdzie rzeczywiście dążą, na czym im zależy, co naprawdę chcą robić w życiu? Bardzo prawdopodobne, że wrócą z wakacji z nowymi, interesującymi przemyśleniami, które warte są każdych pieniędzy. Mimo wszystko głównym celem przerwy wakacyjnej jest odpoczynek, relaks i zmiana. Wyjdźmy na ten czas z roli ucznia czy nauczyciela, bądźmy sobą, zajmijmy się tylko tym, co naprawdę nas interesuje.

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych i humanistycznych z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](https://www.swps.pl/strefa-psyche), [Strefa Prawa](https://www.swps.pl/strefa-prawa), [Strefa Kultur](https://www.swps.pl/strefa-kultur), [Strefa Zarządzania](https://www.swps.pl/strefa-zarzadzania) i [Strefa Designu](https://design.swps.pl/).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.