Temat: Kreatywność

Kreatywność (postawa twórcza; od łac. creatus czyli twórczy) - proces umysłowy pociągający za sobą powstawanie nowych idei, koncepcji, lub nowych skojarzeń, powiązań z istniejącymi już ideami i koncepcjami. Myślenie kreatywne, to myślenie prowadzące do uzyskania oryginalnych i stosownych rozwiązań. Alternatywna, bardziej codzienna definicja kreatywności mówi, że jest to po prostu zdolność tworzenia czegoś nowego.

Synonimy do słowa kreatywność: pomysłowość, wynalazczość, odkrywczość, inwencja, inicjatywa, oryginalność, świeżość, śmiałość, nieszablonowość, awangardowość, nowatorstwo, pionierstwo, innowacyjność, eksperymentatorstwo

Kreatywność kojarzona jest zwykle z wyjątkową inteligencją i przypisywana wybitnym jednostkom. Przekonanie to jest fałszywe. Kreatywności można się nauczyć i można również rozwinąć w sobie umiejętność twórczego myślenia.

Pojęcie kreatywności i innowacyjności są często używane zamiennie, innowacyjność jest wynikiem kreatywności.

Czynniki kreatywnej pracy:

1. Czas – określone godziny pracy, czyli stała pora w której pracuje się najbardziej efektywnie i która jest także dopasowana do innych czynności i obowiązków, określona liczba godzin pracy
2. Miejsce – wydzielona przestrzeń i przyjazne otoczenie
3. Narzędzia – powierzchnia do pracy, przygotowane narzędzia do pracy
4. Efekt – określenie etapów pracy, osiąganie celów etapów

**Co więc zrobić, aby rozwinąć w sobie kreatywność, pracować nad nią i czerpać z niej największe korzyści?**

Na początek trzeba zlokalizować jej wrogów, a jest ich aż 5.

Przeszkody, które musisz pokonać by móc pracować kreatywnie.

1. „Perfekcyjne jest wrogiem tworzenia. Jeśli chcesz być perfekcyjny zamykasz się na kreatywność”.

Pozwól sobie na puszczenie wodzy fantazji bez uruchamiania myślenia zdroworozsądkowego, a już w szczególności bez nastawienia na efekt idealny!

2. Strach przed krytyką.

Nie uzależniaj swojej pracy i szacunku do niej od opinii innych. Jeśli do tej pory zdanie innych miało dla Ciebie duże znaczenie może być Ci ciężko skupić się po prostu na swoich działaniach i swoim życiu.

Musisz to jednak zrobić jak najszybciej. Krytyka innych, nawet bliskich nam osób może w łatwy sposób zabić naszą kreatywność i często nie pozwala wykluć się potencjalnie świetnym pomysłom!

3. Nie czekaj na natchnienie i nie uzależniaj działania od istnienia weny twórczej.

Po prostu „Get Shit Done” ;)!

4. Kwestionuj negatywne przekonania. Przekuwaj je w myślenie pozytywne.

Przestań słuchać tego złośliwego chochlika w Twojej głowie, który podpowiada Ci, że nic się nie uda i generalnie wszystko jest do niczego! Przekonuj siebie, że zasługujesz na coraz więcej, jesteś zdolny do nowych wyzwań i możesz z powodzeniem osiągać zakładane sobie cele.

5. Nie odwlekaj rozpoczęcia wykonywania zadania w nieskończoność.

„Sposobem na to, by coś zacząć, jest przejść od słów do czynów.”

– Walt Disney –

**Elementy kreatywności, które możemy rozwijać**

1. *Myślenie pytające* – stawianie nowych pytań i patrzenie na stare problemy z nowej perspektywy.

Twórczość efektywna zaczyna się od pytań!

2. *Myślenie asocjacyjne* – umiejętność tworzenia skojarzeń, które są niespodziewane i zaskakujące, a przy tym przynoszą korzyść i są zrozumiałe dla otoczenia.

3. *Myślenie transformacyjne* – zmienianie części lub wszystkich cech obiektu w taki sposób, by powstał nowy obiekt.

Gdy mówimy „coś z niczego” mamy na myśli efekt właśnie myślenia transformacyjnego. Jednak myślenie transformacyjne dało też efekt w postaci istnienia animacji ;)

4. *Myślenie twórcze* – kreatywność sprzyja generowaniu nowych pomysłów, a generowanie nowych pomysłów sprzyja kreatywności. Samonapędzająca się machina!

Umiejętność twórczego myślenia łączy w sobie wszystkie wymienione wyżej elementy. By myśleć twórczo należy uwolnić w sobie niekonwencjonalne sposoby myślenia, dać sobie przyzwolenie na łączenie, wydawać by się mogło, sprzecznych informacji i odważyć się wypróbować efekt ich połączenia!

Elementy wspierające kreatywność

 1. Pamięć – gromadzenie, przechowywanie i wykorzystywanie informacji działa tym lepiej, im lepiej funkcjonuje nasza pamięć!

2. Koncentracja – pozwala na weryfikacją toczących się wydarzeń, wybór tego najważniejszego i zakumulowanie na nim swojej uwagi.

3. Język – klarowne, precyzyjne i zrozumiałe dla otoczenia komunikaty wspierają kreatywność poprzez możliwość skonfrontowania naszych pomysłów i sposobu myślenia z coraz szerszym lub, zależnie od potrzeb, bardziej specjalistycznym środowiskiem.

4. Wiedza – im więcej informacji posiadamy, tym większe ilości nietypowych rozwiązań możemy stworzyć.

**Ćwiczenia rozwijające kreatywność**

Wybrałam dla Was kilka przykładów takich ćwiczeń. Zachęcam do wykonania!

1. Co by było, gdyby nie było prądu na świecie? Wypisz jak najwięcej pomysłów w 2 minuty.
2. Co by było gdyby ludzie budzili się tylko na godzinę dziennie. Wypisz jak najwięcej pomysłów w 2 minuty.
3. Dokończ zdanie „W dzisiejszych czasach…” Wypisz jak najwięcej zdań w dwie minuty.

**Kolejne ćwiczenia dla wytrwałych:**

Ćwiczenie 1. Co można zrobić z?
Ćwiczenie polega na znalezieniu maksymalnej ilości różnych zastosowań (także bardzo nietypowych) dla dowolnych przedmiotów np.:
- kubka
- cegły
- drucianego wieszaka
- pudełka od kasety magnetofonowej
- spinacza biurowego
zastosowania w klepsydrze.

Ćwiczenie 2. Wszystko jest możliwe. (według Edward de Bono)
Piszemy litery alfabetu od A do Z a następnie dla każdej litery piszemy kilka przykładowych zawodów np. A – architekt, analityk, aptekarz, adwokat.
Następnie wybieramy przypadkowy zawód i stawiamy odważne cele związane z tym zawodem np :
„dom można zbudować w 1 dzień”
Następnie staramy się znaleźć sposoby rozwiązania tego zadania.
Dodatkowo możemy wybrać inne zwody i zastanowić się czy mogą one w jakiś sposób okazać się pomocne w realizacji postawionych celów.

Ćwiczenie 3. Komunikujmy się!
Zastanówmy się nad różnymi sposobami komunikowania się, spróbuj wypisać jak najdłuższą listę. (Jest ich naprawdę wiele od mowy po sygnały dymne)

Ćwiczenie 4. Co by było gdyby?
Stwórz listę pytań i zastanów się co by było gdyby rzeczywistość przedstawiała się tak jak w pytaniu.
Przykłady:
Co by było gdyby:
- drukarki drukowały na biało
- drzewa rosły do góry nogami
- moglibyśmy kontrolować zachody słońca

Ćwiczenie 5. Nowe potrawy
Zastanów się nad nietypowymi połączeniami potraw np. banan z musztardą – może wymyślisz nowy hit sezonu w gastronomii.

Ćwiczenie 6. Co zrobić z ...
Połącz przyjemne z pożytecznym. Wybierz się na spacer do parku lub lasu (ale z uwagi na epidemię **tylko z jedną** koleżanką lub kolegą). Pozbieraj owoce natury żołędzie, liście, gałęzie itd. Po powrocie do domu zastanów się co zrobić ze swoją „kolekcją”.

**Kreatywność jest przydatną umiejętnością nie tylko przy wykonywaniu zawodów, w którym oczywistą i niezbędną cechą jest właśnie bycie kreatywnym.**

**Kreatywność może pozwolić nam swobodniej poruszać się w codziennym świecie – rozwiązywać problemy, nawiązywać relacje i czerpać większą radość z otaczającego nas świata.**

**I tym optymistycznym akcentem kończymy dzisiejszą lekcję.**