

# Mały poradnik kreatywności

Jak to jest z kreatywnością, że wszyscy jej pragną a mało kto wie, jak po nią sięgnąć? Dzięki naszym pięciu prostym poradom dowiesz się jak wprowadzić kreatywność do swojego życia.

## 1. Po pierwsze: zdziw się! 😊

Dzieci znane są z tego, że są ciekawe i wiele rzeczy je dziwi. Niestety ta naturalna umiejętność zanika w procesie dorastania i osobom dorosłym wypada wiedzieć oraz przyjmować dany punkt widzenia bardziej niż zastanawiać się czy nawet coś kwestionować. A jest to niezwykle przydatna umiejętność. Dzięki dziwieniu się odkrywamy nowe perspektywy, drugą stronę medalu a także... dobrze się bawimy!

Jak to zrobić? Wystarczy, że za każdym razem, gdy chcesz rozwiązać jakiś problem bądź masz wolną chwilę wypisz 30 rzeczy, które Cię dziwią. Zwykłe „dziwi mnie...” potrafi otworzyć drzwi do ciekawego świata pełnego nowych zagadek.

## 2. Kto pyta ten... myśli kreatywnie!

Kolejną cechą małych dzieci jest ciągłe, praktycznie niekończące się zadawanie pytań. Dla niektórych męczące i kłopotliwe, dla najmłodszych jest sposobem na rozumienie oraz odkrywanie świata, jak i praw nim rządzących. Czasem są to pytania na pozór absurdalne, czasem niezwykle głębokie i trafne. Dzięki nim tworzymy w naszych umysłach nowe ścieżki, które mogą doprowadzić nas do rozwiązania czy też zaskakujących pomysłów.

Jak to zrobić?/Jak to działa? Jeśli pracujecie w grupie, umówcie się na kilkunastominutowe sesje zupełnie nieskrępowanych pytań odnośnie danego tematu. Mogą rozpoczynać się następująco: „Co by było gdyby...”, „Jeśli wyjąć jeden element z tej sytuacji to...”, „Jakie są zalety/wady...” bądź też mogą być najzwyczajniejsze i najprostsze: „Dlaczego...”, „Po co...”, „Skąd...”. Jeśli pracujesz sam, to tak, jak przy dziwieniu się, zapisz sobie wszystkie pytania, które przychodzą Ci do głowy.

## 3. Koniec cenzury!

Przy dziwieniu się, jak i przy zadawaniu pytań (ale nie tylko w tych dwóch sytuacjach) ważne jest, aby dać „odpocząć” naszemu wewnętrznemu Cenzorowi, który nazywany jest także Krytykiem. To on nam „mówi”, by nie zadawać „głupich pytań”, by nie drażnić tematu, by się nie wygłupiać. Tak naprawdę to on nas często wstrzymuje przed twórczym myśleniem. Obawiamy się nie tylko naszego własnego Krytyka, lecz także Krytyków innych osób. Kiedy ich słyszymy? Wtedy, gdy padają słowa „To się nie uda!”, „To głupi pomysł”, „Po co o tym myśleć, mamy poważne sprawy do rozwiązania!” czy „To bez sensu!”.

Warto czasami wysłać Cenzora na wakacje a samemu, bez przeszkód, twórczo podejść do tematu!

## 4. Wzburzone głowy

Prawie każdy słyszał określenie „burza mózgów”. Nie wszyscy jednak wiedzą jak poprawnie się tym narzędziem posługiwać.

W dużym skrócie polega ona na tym, by naszego Krytyka na chwilę „wyłączyć” – jest to pierwsza faza, nazwijmy ją zieloną, w trakcie której generujemy jak najwięcej pomysłów. Niezwykle ważnym jest, by w tym momencie nie zastanawiać się czy to, co wymyślamy ma sens, da się zrobić czy też jest w naszych możliwościach. Liczy się zatem ilość, nie jakość pomysłów i powstrzymajmy się od ich oceny – zarówno negatywnej jak i pozytywnej. Tym zajmujemy się w drugim etapie, w fazie czerwonej, kiedy odrzucamy te pomysły, których na pewno nie możemy zrealizować. Potem zastanawiamy się, co jesteśmy w stanie zrobić albo czego nam potrzeba, by to osiągnąć lub po prostu, który z pomysłów jest najlepszy pod różnymi kątami. W tym momencie możemy powtórzyć fazę zieloną. I tak dalej, ile nam starczy sił. 😊

## 5. Z czym Ci się to kojarzy?

Ostatnią opisywaną przez nas metodą są skojarzenia. Brakuje Ci pomysłów i masz wrażenie, że temat nad którym pracujesz jest w 100% wyczerpany – nie wierz w to! Wyjmij kartkę i samodzielnie, bądź w grupie, otwórz głowę na skojarzenia. Technik jest wiele, np.:

- Otwórz najbliższą książkę na dowolnej stronie, wybierz w myślach wers oraz któryś z kolei rzeczownik, następnie poszukaj go i zapisz na kartce. Powtórz czynność tak by uzyskać trzy – cztery słowa a następnie zastanów się w jaki sposób, przy ich użyciu, możesz rozwiązać swój problem czy kwestię, nad którą pracujesz.
- Jeśli jesteś w grupie zacznijcie zabawę polegającą na wymyślaniu skojarzeń do kolejnych słów, które się pojawiają. Dzięki temu może powstać całkiem okazały łańcuch słów pozornie z pierwotnym tematem niezwiązanych, jednak mogą one być niezwykle inspirujące!

To tylko część technik pracy nad kreatywnością, jest ich nieskończenie wiele i to od was zależy kiedy oraz jak będziecie ich używać. Ruszajcie więc, lżejsi o Krytyków, uzbrojeni w ciekawość i z garściami pytań szukać kolejnych skojarzeń. Powodzenia i dobrej zabawy!

Dominika Pruszcak  
Machina Rozwoju

[machinarozwoju.pl](http://machinarozwoju.pl)  
[facebook.com/machinarozwoju](https://facebook.com/machinarozwoju)

