

Radošās metodes

© Ilmārs Jargans

© Inese Sila

2019







Mūsdienu realitāte – VUCA pasaule

Jēdziens VUCA
parādījās 20.gs.
90.-tajos gados kā
mūsdienu pasaules
realitātes apraksts,
kuru izmantoja armijā
un biznesa vidē

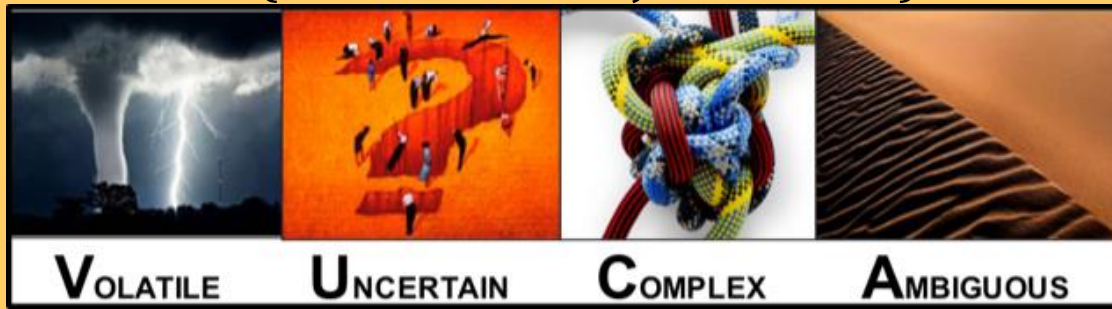


Par VUCA pasauli

- Cilvēks sapņo par pasauli, kurā ir stabilitāte, paredzamība, vienkāršība un noteiktība (SPOD pasaule), taču realitāte ir citāda:
 - ✓ **Steady** (stabila)  **Volatility** (nepastāvīga)
 - ✓ **Predictable** (paredzama)  **Uncertainty** (nenoteikta)
 - ✓ **Ordinary** (vienkārša)  **Complexity** (sarežģīta)
 - ✓ **Definite** (noteikta)  **Ambiguity** (neskaidra)

Jaunās pasaules prasības

- **Kas raksturīgs cilvēkiem, kas dzīvo VUCA pasaulē:**
 - ✓ Tolerance (šeit kā iecietība pret nenoteiktību)
 - ✓ Augsts dzīves enerģijas līmenis (iekšējie spēki grūtību pārvarēšanai)
 - ✓ Ass prāts, augsts intelekta līmenis
 - ✓ Interese par nesaprotamu situāciju, kas veicina **radošumu, kreativitāti**
 - ✓ Ātri pāriet no plānošanas uz darbību
 - ✓ Izvēlas biežāk riskēt
 - ✓ Psiholoģiskā veselība – zems trauksmes līmenis, adekvāta pašvērtība, zina savas stiprās puses, pieņem savas vājības
 - ✓ Starppersonu jūtīgums – spēj sadzirdēt citus, atrod kopīgu valodu ar dažādiem cilvēkiem
 - ✓ Psiholoģiski nobrieduši cilvēki
 - ✓ Strādā demokrātiskā darba vidē (autoritārisms jāaizmirst!)



RADOŠUMS

- Dažādos avotos iespējams atrast radošuma skaidrojumu, kas līdzīgs šai definīcijai no enciklopēdijas *Britannica*:
- Radošums ir spēja radīt vai citādā veidā padarīt iespējamu kaut ko jaunu.
- Tas var būt:
 - jauns problēmas risinājums;
 - jauna metode vai iekārta;
 - jauns mākslas objekts vai forma.



RADOŠĀ DOMĀŠANA

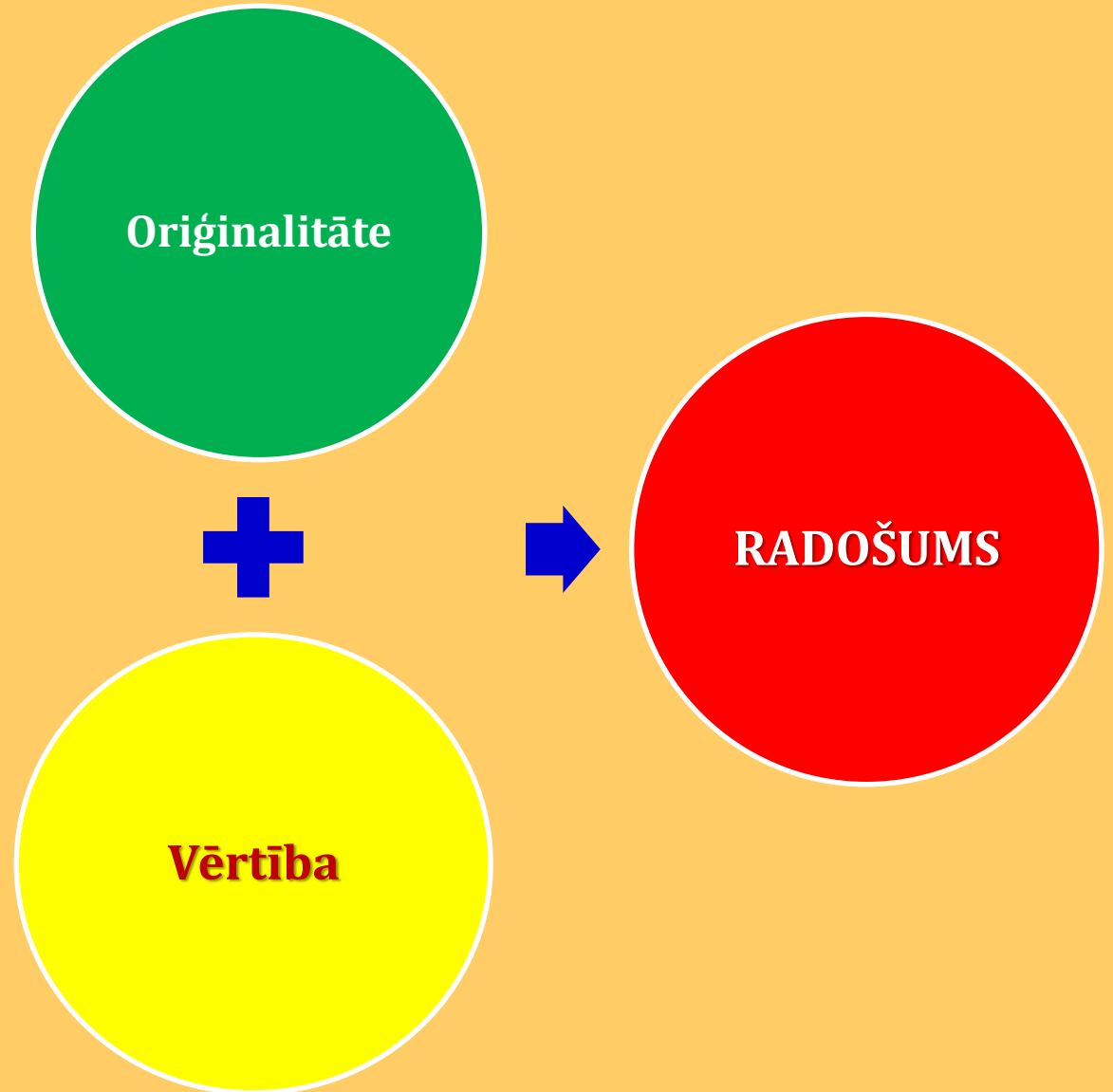
- Radošā domāšana ir jaunu, noderīgu ideju radīšana jebkurā sfērā.
- Šī brīža nepārtrauktu pārmaiņu apstākļos domāt „no cita skatu punkta” un/vai „citā virzienā” nozīmē iet uz attīstību, nevis iegrimt stagnācijā.
- Radošā domāšana spēj radīt ievērojamus rezultātus jebkurā dzīves jomā.



Ak, domas, labās domas
Kur gan lai tādas rod?
Tās neizaudzē dobēs
Un tirgū nepārdod

Radošuma koncepts

- Bez inovācijām nav iedomājama organizācijas attīstība mūsdienu VUCA pasaulē.
- Inovācijas neatņemama sastāvdaļa ir radošums, kas ļauj radīt jaunas idejas, kas ļauj pārplānot biznesa attiecības un efektīvi risināt problēmas.
- Radošas personības ir liela vērtība ne tikai mākslā, izglītībā, zinātnē, vadībā, politikā, bet arī biznesā un ikvienā citā jomā.



Iesildīšanās vingrinājums



Cinquains – radoša metode jēdzienu analīzei un resintēzei

- Radusies 20. gs. sākumā ASV japāņu dzejas ietekmē.
- Amerikāņu dzejniece Adelaide Crapsey, sintezējot *haiku* (5-7-5) un *tanka* (5-7-5-7-7). Grāmata izdota 1914.g.
- Attīsta tēlaino domāšanu un spēju formulēt domas.
- Klasiskajā 2-4-6-8-2 zilbes.
- Radošajos to neievēro, bet ievēro vārdšķiras.

WINTER

The cold
With steely clutch
Grips all the land...alack,
The little people in the hills
Will die!

Cinquains – radoša metode, kas palīdz izprast tēmu un noformulēt attieksmi

- 1.rinda: 1 vārds – jēdziens vai tēma - lietvārds
- 2.rinda: 2 vārdi, kas apraksta (īpašības vārdi vai divdabji)
- 3.rinda: 3 vārdi – darbības vārdi
- 4.rinda: frāze vai teikums, kas parāda attieksmi pret tēmu (aforisms). Ideālā – 4 vārdi.
- 5.rinda: 1 vārds – sinonīms, kas atkārto tēmas būtību.

Cinquains par tēmu «dzīve»

Dzīve.

Grūta, smaga.

Piezemē, pieviļ, salauž.

Kaut ātrāk atbrīve nāktu un mūžīgais miers!

Nāve.

Dzīve.

Spilgta, strauja.

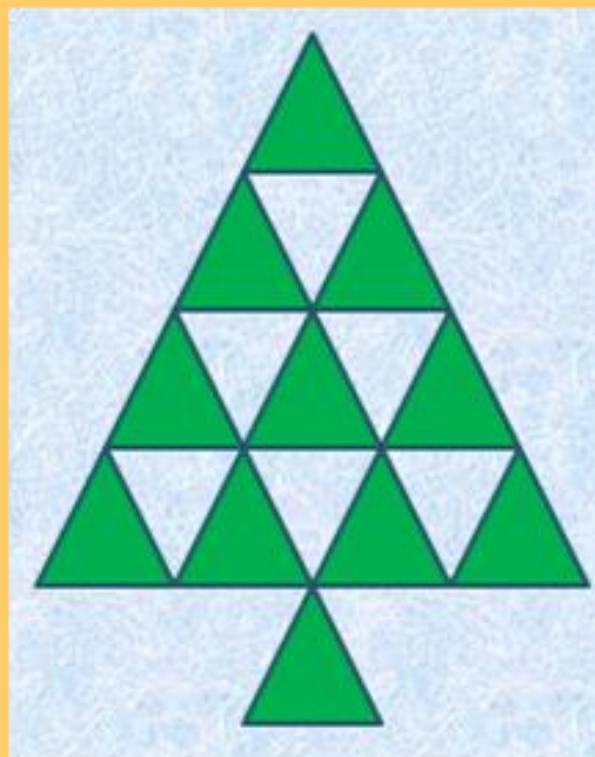
Aizrauj, aicina, māca.

Vienmēr tā šķiet par īsu!

Zibsnis.

Uzdevums (7 minūtes)

- Uzrakstiet savu *Cinquains* par tēmu



- Jēdziens
- Īpašības vārdi
- Darbības vārdi
- Frāze (aforisms)
- Sinonīms (refleksija)

Vai esam radoši?

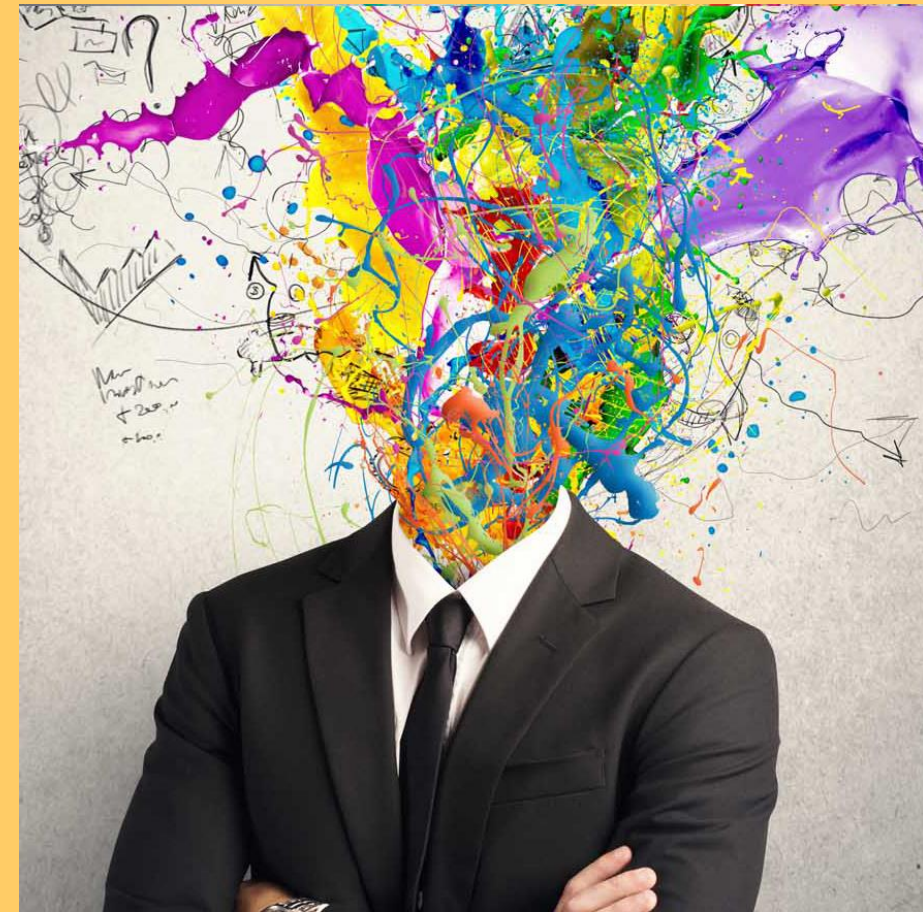
- Domāšana ir būtiskākais cilvēka resurss.
- Radošums = prasme, kuru var mācīties un attīstīt.
- Radošums – metode, kas veicina fizisko un garīgo līdzsvaru.
- Radoša domāšana rada oriģinālas idejas un vērtības, kuras var izmainīt pasauli.
- Radošums = pievienotā vērtība uzņēmuma attīstībā.



Radošas personības iezīmes

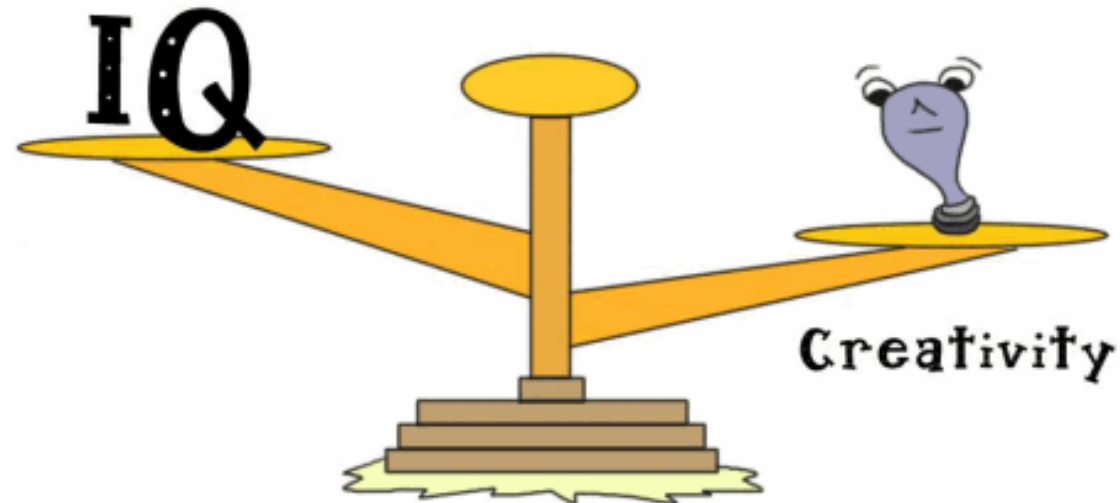
(Elshout, 1996)

- gatavība uzņemties risku
- neatlaidība, dinamiska virzība un nodošanās problēmas risinājumam
- zinātkāre
- atvērtība jaunām zināšanām un pieredzei
- tolerance pret neskaidrību
- plašas intereses
- oriģinalitātes augsts vērtējums
- intuīcija un spēcīgas jūtas
- iekšējā aktivitāte, spēja skatīt risināmo problēmu „no tālienes”
- spriedumu patstāvība
- orientēšanās novitātēs
- loģiskās domāšanas prasmes
- vizualizācija iztēlē
- spēja izrauties no ierobežojumiem, trafaretiem u.c.



IQ un radošums

- Inteliģence un radošums ir saistīti.
- **Augsta radošums ir, ja IQ ir 120** (pat līdz 150).
- Ja intelekta līmenis ir ļoti augsts, piemēram, 170 – 180, tas kavē radošumu.



Radošās metodes



Metodes kreativitātei

- Prāta vētra
- Negatīvā prāta vētra
- Dr. Edvarda de Bono 6 domāšanas cepures
- Bisociācija jeb analogiskā spriešana
- KairinātāJVārdu analīze un gadījuma impulss
- Metode «6-3-5»
- ... un vēl vismaz 100 metodes, jo cilvēkiem ir gandrīz neiespējami izdomāt kaut ko tādu, kas nav iepriekš redzēts.

Prāta vētra

«Prāta vētru» var izmantot jebkura veida uzņēmuma vadībā, mārketingā, reklāmā u.c.

Prasības:

- Problēma (situācija), kas jāatrisina
- Grupa, komanda (maksimāli 10 cilvēki)
- Liela tāfele vai papīra loksne
- Grupas vadītājs, kas darbojas kā moderators un uztur ritmu un kārtību

Prāta vētra – noteikumi

- Kritika nav pieļaujama. Negatīvie vērtējumi jānoklusē līdz vēlākam laikam.
- Ieteicama neierobežota ideju izteikšana – trakās idejas var dot vislabākos rezultātus.
- Kvantitāte. Jo vairāk ideju, jo lielāka iespēja, ka kāda būs īstā.
- Jāmeklē iespējas idejas apvienot un uzlabot, pārvēršot tās vēl labākās idejās: sintēze.

Papildu paņēmieni:

- Ceļojums laikā, ceļojums telpā, gadījuma vārds, pārspīlēšana, neierobežoti resursi, apšaubīt pašu uzdevumu, apmaiņa ar smadzenēm (ideju pierakstiem), līdzīgas problēmas citās nozarēs, prāta kartes, baltie ķēdes posmi, «mainieties» un mainiet lomas.
- Ekstrēmās individuālās metodes – sports līdz izešanai, negulēšana līdz halucinācijām, alkohols.

Prāta vētra - kļūdas

- Nav īstas tēmas vai virziena. «Nu, izdomājiet kaut ko!» nogalina jebkuru kreativitāti.
- Dalībniekiem trūkst motivācijas.
- Dalībniekiem trūkst sagatavotības.
- Grupā savākti «kloni».
- Spītīga turēšanās pie novecojušiem risinājumiem. Jauno ideju nogalināšana vēl procesā.
- Hipernopietnība.
- Biežas pauzes kafijai un pīpēšanai.
- Priekšlaicīga pabeigšana.
- Piedalās konkurējošas iekšējās grupas, kuras ikdienā viena otrai sagādā lieku darbu un tāpēc nesatiek.
- Dalība piespiedu kārtā un laika trūkums mierīgi padomāt.

Inversā/negatīvā prāta vētra

- Jautājumi tiek uzstādīti pretēji: «Kā samazināt pārdošanas apjomus?», «Kā palielināt personāla mainību?», «Kā padarīt iepirkšanos nepatīkamāku?», un pēc tam apgriež otrādi.
- Jautājumi «Kāpēc tas var nestrādāt?», «Kur ir ideju vājās vietas?»



Татьяна Эмануэль emanuelt.ru

Преобразовательный блог Тани Эмануэль emanuelt.ru

Прямое (механическое) объединение

Radošā metode «Fokālie objekti»

Сказки и мифы

+ =
 женщина + =
 =

<http://triz-plus.ru>

Свойства (ресурсы) случайных вещей присоединить к фокальному (выбранному) объекту

Карандаш деревянный – деревянный
Галстук деревянный

+ =
 чайник + =
 =

<http://triz-plus.ru>

Fokālo objektu metode (F.Kunce 1926.g.)

1. Nosakām fokusu (objektu) un uzstādām mērķi.
2. Izvēlamies nejaušus lietvārdus – attaisām vārdnīcu un izvēlamies pirmo gadījušos lietvārdu.
3. Piemeklējam lietvārdiem pēc jēgas piederīgus īpašības vārdus.
4. Sasaistām īpašības vārdus ar fokusu un pēc asociācijām, kas radušās, meklējam risinājumu.
5. Novērtējam variantus un izvēlamies labākos.

Fokuss – katliņš	Īpašības vārds	Fokuss 1+īpašības vārds	Kas iespējams	Izvēlamies labākos variantus
<i>Lietvārds</i>	<i>3-5 pretī katram lietvārdam</i>	<i>Asociācija ar īpašības vārdu</i>	<i>Varianti</i>	<i>Labākie varianti</i>
galds	Stabils liels	Stabils katliņš Liels katliņš	Stabils katliņš uz kājiņām Liels katliņš ievārījumam	15 l katls
mašīna	droša	Drošs katliņš	Multivārāmais katliņš	Neliels multivārāmais katls
.....	sarkana	Sarkans katliņš	Jauns dizains – sarkans ar pumpiņām	

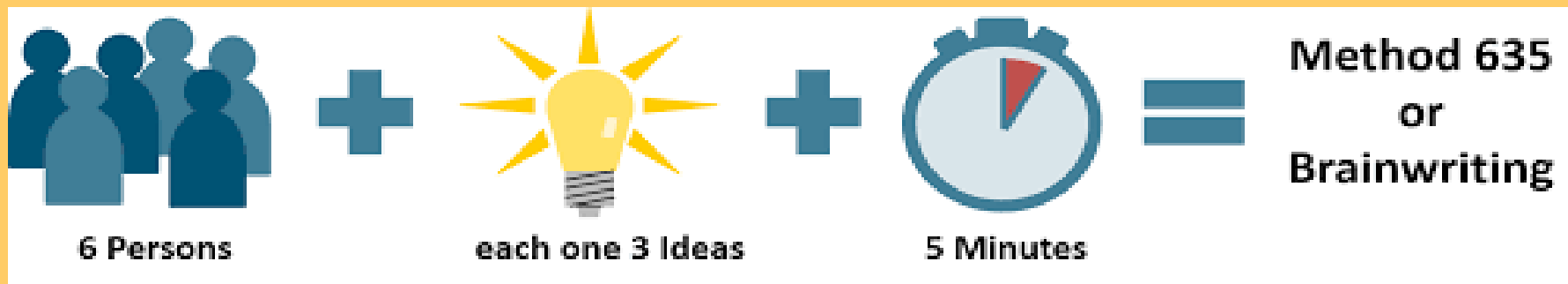
Fokālo objektu metode - 2

Fokuss – ideja vecmeitu ballītei

Lietvārds	Īpašības vārds	Īpašības vārds + asociācija ar šo īpašības vārdu	Fokuss 2	Kas iespējams (fokuss)	Izvēlamies labākos variantus
	<i>3-5 pretī katram lietvārdam</i>	<i>Asociācija ar īpašības vārdu</i>	<i>Nākošā asociācija</i>	<i>Varianti</i>	<i>Labākie varianti</i>
puķe	Smuka slaida	Smuka sieviete Slaida smilga	Kā modele Vingrotāja zālē	Modes skate Sacensības sportā	Nepieradinātās modes skate
jahta	peldoša	Smuks puisīt's	Striptīza dejotājs	Deju maratons	
....		Peldošās salas	Vientuļa sala	Izdzīvošana uz salas	Izdzīvošanas spēles

Metode «6-3-5»

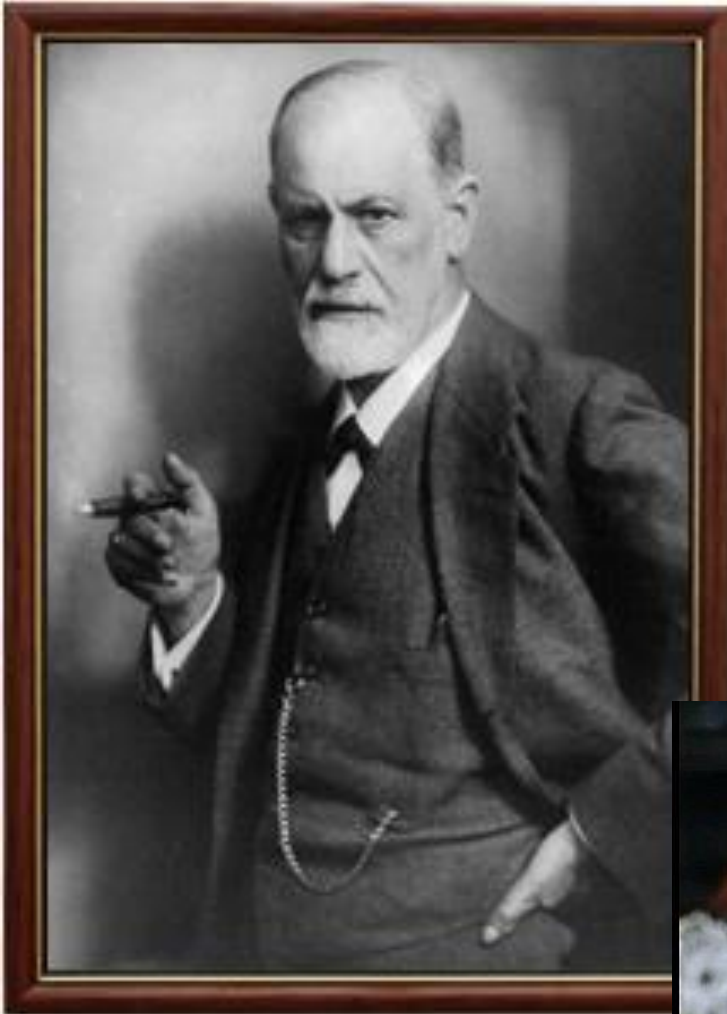
- 6 ekspertu grupa.
- Katrs no viņiem 5 minūšu laikā izvirza 3 priekšlikumus vai 3 hipotēzes par analizējamo/risināmo jautājumu.
- Idejas tiek pierakstītas un laistas pa apli, katrs nākamais tās papildina vai pieraksta savas.
- Beigās tiek apspriestas un novērtētas idejas un izvēlēts pats veiksmīgākais risinājums.



Metodes: senas un jaunas

- «Rīts gudrāks par vakaru!», «Ar problēmu/jautājumu ir jāpārgul!».
- Garās pastaigas. Pastaiga veicina smadzeņu darbību: evolūcijā izveidojies mehānisms.
- «Jāizpīpē». Kāpēc tas strādā?







Antanas Sutkus. *Žans Pols Sartrs*

Metodes: senas un jaunas

- Apzināta **badošanās** vai stingrs gavēnis prāta apskaidrības iegūšanai, radošuma veicināšanai, lai atbrīvotos no trauksmēm un citiem «tarakāniem galvā».
- Fakts: no labklājīgas vides nāk procentuāli maz ģeniālu mākslas šedevru radītāju, domātāju, izgudrotāju. Daudzi izcili darbi tapuši, to autoriem esot galējā trūkumā.



Apzinātība (*mindfulness*) – tā ir aktīva, atvērta un bez vērtējuma tagadnē vērsta uzmanība. Apzinātā stāvoklī cilvēks spēj it kā no malas, nevērtējot un nenosodot, vērot savas domas, sajūtas, izjūtas un savu pašreizējo pieredzi.

Vērīgs, uzmanīgs, apzinātībā esošs cilvēks ir inteligents cilvēks

ŠEIT UN TAGAD

Vienīgais mirklis, kurā notiek mana dzīve, ir šis. Tāpēc šis mirklis ir pats svarīgākais pasaulē.

Veids, kā es iztuos pret šo mirkli, ir veids, kā es iztuos pret visu pārējo. Ja es nespēju būt klātesošs tieši tagad, nekas jauns nekad ar mani nenotiks. Es pat neapgūšu, nesapratīšu savu pieredzi, tā nerasniegs manas dvēseles dzīles.

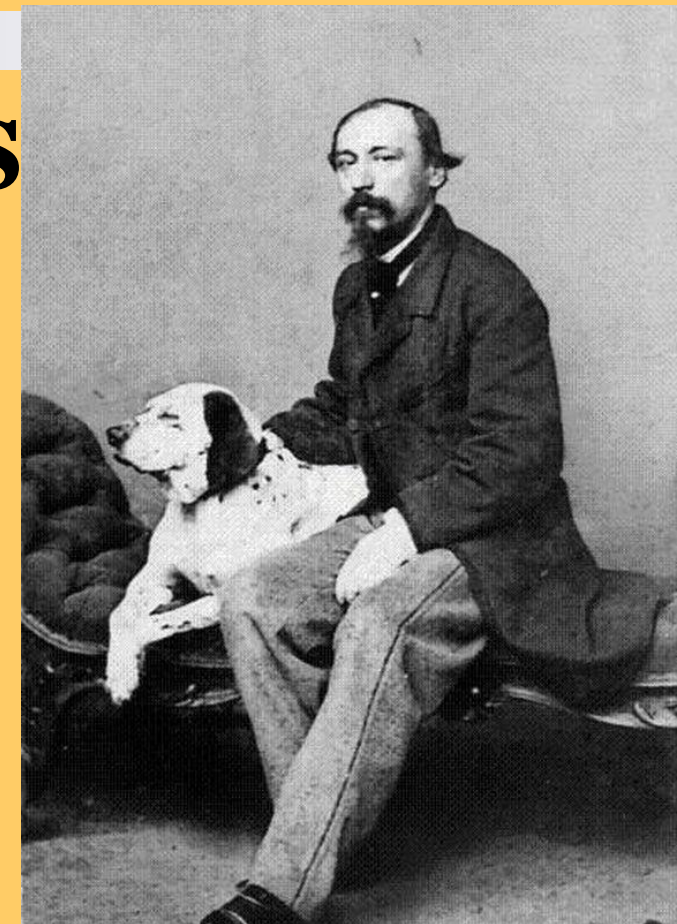
Būt šeit un tagad, šķiet, ir vienkāršākā lieta pasaulē, bet tā ir pati sarežģītākā lieta mācīšanai!

Metodes: senas un jaunas

Thinkitation (*Tom Bilyeu u.c.*)

■ Thinking + Meditation

- Apsēsties ērtā pozā, koncentrēties uz elpošanu, ieiet meditatīvā stāvoklī. Kaut vai glaudīt kaķi.
- Kad sasniegts meditatīvs stāvoklis, mainīt pozu un sākt domāt par lietu.
- Pamatojums: meditējot smadzenes nonāk alfa ritmā (7.5 – 12.5 Hz), kas ir ideāli piemērots jaunradei – cilvēks vienlaikus ir relaksēts un pilns enerģijas.



Meditācija – kā?

- Ērta un veselīga sēdpozīcija – taisna, bet nenasprindzināta mugura.
- Spēja koncentrēties un noturēt uzmanību, nepieķerties nevienam atsevišķam esības aspektam, bet būt atvērtam un pieejamam visai esībai.
- Veselīga atvērtības, uzmanības un zinātkāres pieeja.
- Regulāra ikdienas prakse.



- ✓ Atsakieties no vērtēšanas.
- ✓ Meditācija nav kontroldarbs.
- ✓ Meditācijiet ar prieku, izlēmību un iedvesmu.
- ✓ Meditācija ir dabisks process, katrs cilvēks ir spējīgs medītēt.
- ✓ Meditācijas pieradumu veido pakāpeniski – iesākumā to vajadzētu darīt katru dienu 15-20 minūtes.



Vingrinājums „Elpošanas vērošana”



- Apsēdieties ērti ar iztaisnotu muguru.
- Aizveriet acis, elpojiet brīvi.
- Nesteidzīgi atbrīvojiet savu ķermeni no kāju pirkstiem līdz galvas virspusei.
- Aizvērtām acīm vērojiet savu elpošanu – vērojiet, kā gaiss ieplūst un izplūst caur nāsīm.
- Vērojiet savu elpošanu, nevis domājiet par to.
- Katru reizi, kad domas aizklīst, vienkārši atzīstiet to un atgriezieties pie elpošanas vērošanas. Esiet novērotājs.
- Praktizēt šo vingrinājumu pirmajā dienā 5 minūtes (var atkārtot dažādos laikos) un pakāpeniski pagariniet šo laiku.

Vingrinājums „Mana meditācijas telpa”



- Apsēdieties ērti ar iztaisnotu muguru. Aizveriet acis, elpojiet brīvi.
- Nesteidzīgi atbrīvojiet savu ķermeni.
- Iztēlē aizceļojiet uz kādu sev ļoti mājīgu un patīkamu vietu, kur jūs neviens netraucē.
- Tā var būt pļava pilna ar ziediem, tas var būt jūras krasts, tas var būt mežs, bet varbūt jūsu sapņu māja – jebkura vieta.
- Paskatieties apkārt, pavērojiet, kas šo vietu padara tieši par jūsējo, iekārtojiet to tā, kā tieši jums patīk.
- Šajā vietā jūs varat atgriezties jebkurā laikā un jebkurā vietā. Tā tagad vienmēr būs ar jums.
- Pamazām atveram acis, atgriežamies tagadnē.

Meditācijas iedarbība cilvēka organismā

- Ir noskaidrots pēdējo 40-50 gadu laikā, ka meditācija palīdz pārvarēt stresu, normalizē asinsspiedienu un samazina (vai pat pilnīgi noņem) sāpes.
- Meditācija cilvēka ķermenī rada bioķīmiskas un fiziskas izmaiņas.
- Konstatētas izmaiņas cilvēka vielmaiņā, sirds darbībā, elpošanā, asinsspiedienā un smadzeņu ķīmijā.
- Pašlaik vairāki vadoši pētniecības centri ASV turpina pētīt meditācijas terapeitiskās iespējas.

A wide-angle landscape photograph of a Norwegian fjord. In the foreground, a person stands on the edge of a large, light-colored rock outcrop, arms outstretched. The fjord below is a deep blue, winding between steep, rocky mountains. In the distance, snow-capped mountain peaks are visible under a clear blue sky.

Pateicamies par uzmanību!

Ilmārs & Inese