

1

DLA KOGO TA KSIĄŻKA?

Ta książka jest adresowana do wszystkich tych, którzy prowadząc zajęcia grupowe, **chcą wspomagać twórczość** ich uczestników; niezależnie od tego, czy to grupa dzieci, młodzieży, studentów, biznesmenów czy seniorów z uniwersytetu trzeciego wieku. Wszystkie te osoby mogą skorzystać z ćwiczeń, myśli i pomysłów zawartych w książce, ponieważ mimo wielu różnic rządzą nami te same mechanizmy psychologiczne, mamy podobne lęki, obawy, blokady i pragnienia.

Z tego podręcznika mogą więc czerpać **nauczyciele, psychologowie, pedagodzy, trenerzy grupowi, osoby zajmujące się coachingiem**. Dzięki swojemu doświadczeniu, znajomości grupy, z jaką pracują, mogą dobrać do swoich treningów twórczości takie ćwiczenia, które będą najbardziej adekwatne. Również ja, pisząc ten podręcznik, starałam się jak najbardziej pomóc w dokonaniu wyboru, dzieląc się swoimi przemyśleniami na temat możliwości zastosowania danego ćwiczenia w określonym kontekście, dla określonej grupy uczestników.

Książka ta może być też przydatna osobom, które dopiero planują swoją karierę trenera twórczości – **dla studentów, trenerów innych dziedzin, którzy pragną wykreować swoją nową rolę zawodową, laików zafascynowanych zagadnieniem twórczości**. Przez wiele lat aktywności zawodowej wspierałam studentów, a także dojrzałych już trenerów, na ich drodze do kariery trenera twórczości i wiem, że kompleksowy podręcznik pokazujący wiele różnych aspektów tej pracy jest bardzo potrzebny. W trenowaniu twórczości nie chodzi bowiem jedynie o umiejętność przeprowadzenia ćwiczeń, opisanych w licznych publikacjach. Chodzi też o to, by wiedzieć, jak najlepiej te ćwiczenia zrealizować, w jakiej kolejności, ale przede wszystkim,

jak stworzyć atmosferę, która będzie motywowała uczestników do rozwoju twórczych kompetencji. Tego wszystkiego potrzebują się nauczyć adepci sztuki trenerskiej z zakresu twórczości i znajdą tę wiedzę w tym podręczniku.

2

KTO MOŻE SKORZYSTAĆ?

Z tej książki przede wszystkim skorzystać mogą uczestnicy treningów twórczości – niezależnie od wieku, niezależnie od zainteresowań, niezależnie od dziedziny codziennej działalności.

Dzieci i młodzież mogą mieć szczególny pożytek. Większość przedstawionych tu ćwiczeń dzieci odbierają jak świetną zabawę i to właśnie przez zabawę mogą rozwijać pewność siebie, swobodę, twórcze myślenie i kreatywne rozwiązywanie problemów. Ćwiczenia, które opisuję w tej książce nie są adresowane do małych dzieci, chociaż nie oznacza to, że żadne z prezentowanych zabaw dla nich się nie nadają. Po prostu trudność zadań i poziom wymaganej autorefleksji mogą przekroczyć możliwości „małego człowieka”. Zawsze jest to jednak decyzja nauczyciela, który zna daną grupę dzieci i wie, czy poradzą sobie z ćwiczeniem.

Dorośli również mogą rozwinąć swój twórczy potencjał. Mają dużą wiedzę o sobie i o otaczającym ich świecie. Wiedzą, czego chcą (przynajmniej w pewnym stopniu), wiedzą, co sprawia im kłopot w osiągnięciu własnych celów. Ćwiczenia opisane w tym podręczniku sprawdzają się wśród osób dorosłych, a ich skuteczność została wielokrotnie zweryfikowana (patrz: podrozdział 6.3: *Badania na temat skuteczności treningów twórczości*). Dorośli pomimo postępującego biologicznego procesu starzenia się, przez całe życie mają znaczący potencjał rozwoju i uczenia się. Inteligencja skryształizowana (Nęcka, 2003) może rozwijać się do kresu życia człowieka (w odróżnieniu od płynnej, która ma charakter wrodzony). Jak wynika z badań przeprowadzonych z udziałem ponad miliona osób (von Krause i in., 2022) nasza szybkość myślenia maleje stopniowo dopiero po 60. r.ż. Jeśli osoba dorosła pracuje umysłowo i rozwija się, to kompensuje w ten sposób braki pojawiające się

z czasem. Podobnie jak ćwiczenia fizyczne sprawiają, że człowiek jest sprawny ruchowo, tak ćwiczenia umysłowe zapewniają nam długotrwałą zdolność uczenia się (Marcinek, 2007).

Treningi twórczości prowadzone w grupie seniorów przynoszą bardzo pozytywne rezultaty w zakresie rozwoju twórczości osobistej (Bonk, 2019). Uczestnicy, którzy ukończyli treningi twórczości, zauważają u siebie wyższą jakość życia i satysfakcję (Malchiody, 2012) oraz wyższy poziom zdrowia psychicznego i fizycznego (Cohen i The Center on Aging, Health & Humanities, The Geor, 2006). Badania pokazują ponadto, że osoby aktywne twórczo żyją dłużej i w lepszym zdrowiu (Dawson i Bailer, 1972).

Ramka 2.1. Czego nie lubią dorośli uczestnicy? (Knowles i in., 2009)

- Poruszania wielu różnych tematów w krótkim czasie.
- Nazbyt szybkiego tempa zajęć.
- Zbyt dużej ilości informacji do przyswojenia.
- Sytuacji wymagających popełniania błędów i podejmowania ryzyka.
- Presji czasu i zadań wymagających uczenia się na próbach i błędach (wolą rozwiązywać problemy poprzez wgląd i refleksję).
- Braku omówienia zadań wykonanych podczas zajęć.
- Dyskomfortu fizycznego – niewygodne krzesła, duszna sala itp.
- Dyskomfortu psychicznego – niekompetentny trener, monotonia, brak możliwości ćwiczenia nabywanej wiedzy, nieadekwatność tematu szkolenia do oczekiwań.

3

WARTOŚĆ DODANA, CZYLI CO JEST WYJĄTKOWEGO W TYM PODRĘCZNIKU?

Podręcznik, który oddaję do Twoich rąk, jest dla mnie osobiście wyjątkowy. Po ponad 25 latach pracy jako trener twórczości w biznesie, nauczyciel akademicki uczący przyszłych trenerów, badacz twórczości, zdecydowałam się napisać książkę zbierającą wszystkie moje doświadczenia i przemyślenia na ten temat. Wspierałam swoimi umiejętnościami i wiedzą zarówno biznesmenów wielu branż w licznych korporacjach, jak i studentów różnych kierunków kilku uczelni wyższych, a także nauczycieli szkół podstawowych i średnich. Wiedza teoretyczna na temat psychologii twórczości, którą rozwijam, zajmując się nauką, pozwala mi rozumieć pewne zjawiska również od strony badań naukowych.

Jest jednak ważniejsze pytanie niż to, dlaczego ta książka jest wyjątkowa dla mnie. To pytanie brzmi: **dlaczego ten podręcznik może okazać się wyjątkowy dla Ciebie?** Istnieje przecież szereg publikacji przedstawiających dziesiątki, (ba!) nawet setki ćwiczeń i technik wspierających proces twórczy (patrz: ramka 3.1). Wszystkie te książki zostały napisane w czasach, gdy nie śniło się nam, że będziemy dzielić czas na ten przed pandemią, w trakcie pandemii i po pandemii. W związku z tym w wymienionych publikacjach zakłada się *implicit*e, że treningi twórczości odbywają się w jednej przestrzeni (np. sali szkolnej, pokoju konferencyjnym) i w jednym czasie (synchronicznie). Praca zdalna, którą wykonuję już kilka lat, nauczyła mnie, jak prowadzić treningi twórczości online. Ta nauka opierała się na intensywnym korzystaniu ze szkoleń i publikacji, doświadczeń innych osób, ale przede wszystkim na własnych doświadczeniach – błędach i sukcesach.

Ramka 3.1. Dotychczasowe publikacje na temat twórczości przydatne dla trenerów

Osoby zainteresowane treningami twórczości mają możliwość poszerzyć swoją wiedzę dzięki od lat funkcjonującym na rynku wydawniczym pozycjom na temat twórczości. Wśród nich znajdują się książki napisane przez Edwarda Nęcę (Nęcka i in., 2005; Nęcka, 1995; Nęcka, 1994), Krzysztofa Szmidta (Szmidt, 2001; Szmidt, 2007; Szmidt, 2010; Szmidt, 2013) i inne pozycje oryginalnie napisane w języku polskim (Biela, 2015; Chybicka 2006).

Są też dziesiątki przetłumaczonych na język polski poradników o tym, jak wykrzesać z siebie więcej kreatywności (Adair, 2008; Birch i Clegg, 1996; Proctor, 2002; Nolke, 2008; Clegg i Birch, 2007; De Bono, 2007; De Bono, 2009; Hurson, 2010; Noellke, 2008; Buzan 2001; Fobes, 1998; Watanabe, 2010; Wieke, 2007; Von Oech, 2009)).

Osoby posługujące się językiem angielskim, mogą skorzystać z licznych publikacji o twórczości, które nie zostały przetłumaczone na język polski (Baer i Kaufman, 2012; Bowkett, 2005; Bowkett i Bowkett, 2008; Draze, 2001; Ebert i Ebert, 1998; Eberle, 1996; Elwell, 1993; Epstein, 1996; Epstein, 2000; Freed, 2006; Glassman, 2010; Leimbach i Vydra, 2005; Leonard i Swap, 2005; Lucas, 2003; Michalko, 1994; Michalko, 2011; VanGundy, 2005; Wyse i Dowson, 2005; Langer, 2005). Szczegółowe dane bibliograficzne tych pozycji czytelnik może znaleźć w części *Literatura cytowana*.

Ta książka jest wyjątkowa, ponieważ przedstawiam w niej, jak prowadzić trening twórczości zarówno w formie tradycyjnej, jak i zdalnej, co w efekcie prowadzi do możliwości połączenia tych dwóch form pracy, czyli pracy hybrydowej (*blended learning*). Niektóre ćwiczenia można dość łatwo przełożyć na rzeczywistość online, inne są niemożliwe do przełożenia na taką platformę komunikacji, ale są też i takie, które stworzone zostały specjalnie z myślą o zajęciach zdalnych.

Publikacje na temat treningu twórczości powstały w czasach, gdy w naszym regionie o wojnie czytało się tylko w książkach historycznych lub oglądało się ją w filmach. Umiejętność współpracy, skutecznej komunikacji i twórczego rozwiązywania problemów wydawała się wówczas ważna, ale na pewno nie tak ważna jak dziś. Dzisiaj priorytetowym zadaniem nauczycieli jest nauczyć ludzi myśleć w odcieniach szarości, nie pozwalać uczniom na czarno-białe postrzeganie rzeczywistości, uczyć tolerancji i szacunku dla różnorodności, nie pozwalać na nienawiść do grup narodowościowych, etnicznych, społecznych, ale przede wszystkim pokazywać, jak można, w sposób twórczy i bezkonfliktowy, rozwiązywać problemy. Jest to jeden z powodów, dla których **duża część niniejszego podręcznika poświęcona jest integracji i komunikacji**, co stanowi pewne *novum* wśród polskich podręczników wyjaśniających, jak trenować twórczość.

Ta książka jest wyjątkowa również dlatego, że przedstawiam w niej autorską typologię mechanizmów twórczości, która zainspirowana została współczesnymi pracami nad sztuczną inteligencją (Boden, 2004; Boden, 2020; Boden, 2010), a także klasycznymi już teoriami twórczości – synektyką (Gordon, 1961) i analizą morfologiczną (Zwicky, 1969). Twórczości służą cztery mechanizmy:

- kreacja poprzez kojarzenie podobieństwa;
- kreacja przez nietypowe połączenia;
- kreacja poprzez przekształcanie;
- kreacja przez zmianę zasad.

W ramach procesu tworzenia autorzy wykorzystują wszystkie te mechanizmy lub jedynie wybrane z nich. Ćwiczenia służące rozwojowi kreacji przedstawiam w czterech rozdziałach odnoszących się bezpośrednio do tej typologii.

Droga do kreacji to podręcznik, który jest oryginalny nie tylko pod względem treści, ale też formy, która jest w pewnym stopniu nowatorska. Mimo że to publikacja o solidnych podstawach naukowych, moją intencją było napisać tekst językiem, który będzie łatwy do zrozumienia dla szerokiej grupy odbiorców – nawet dla tych osób, które nie mają wykształcenia psychologicznego ani pedagogicznego. Poza tym *Droga do kreacji* to mozaika różnych stylów i form literackich. Czytelnik znajdzie tu nie tylko opisy ćwiczeń, badań i teorii, ale również praktyczne wskazówki, opis osobistych doświadczeń trenerskich, anegdoty, historie i cytaty związane z treścią, a nawet moje przemyślenia na temat tego, jak istotne we współczesnym świecie jest trenowanie twórczości. Dzięki takiej mozaice stylów i form książka ma szansę odpowiadać na wiele różnych potrzeb i być wielowymiarowym źródłem inspiracji.

4

ARCHITEKTURA PODRĘCZNIKA, CZYLI JAK ZBUDOWANA JEST TA KSIĄŻKA?

Zagadnienia przedstawione w książce zostały pogrupowane w bloki tematyczne omawiane chronologicznie – począwszy od tych, które przydadzą się na początku procesu dydaktyczno-szkoleniowego, aż do tych, które przydadzą się na ostatnim etapie – zamknięcia programu szkoleniowego.

Zaczynamy więc od określenia celów szkolenia i odpowiedniego ich zapisania. To pewne *novum* w podręcznikach z zakresu twórczości – tematyka celów operacyjnych szkoleń z zakresu twórczości nie była do tej pory obszernie omawiana. Jednocześnie to bardzo ważny etap, którego pominięcie może skutkować działaniem typu „kulą w płot”, czyli w najlepszym razie wesołą zabawą nieosadzoną w kontekście potrzeb uczestników.

Przygotowanie programu szkoleniowego możliwe jest po analizie potrzeb szkoleniowych. W części dotyczącej budowania programu przedstawiam, jakimi zasadami warto się kierować, aby program był atrakcyjny dla uczestników. Jak zadbać o różnorodność? Jak dostarczyć grupie (w zależności od jej charakteru) właściwy dla niej poziom stymulacji?

Kwestie metodologiczne dotyczące tego, jak prowadzić trening twórczości przedstawiam w formie pytań i odpowiedzi. Te pytania, najogólniej rzecz biorąc, dotyczą tego, kto ma uczestniczyć w ćwiczeniach, jak je omawiać, jak współpracować z kotrenerem (jeśli taki jest na podporządku), jak korzystać z ocen od uczestników, jak prowadzić ćwiczenia, a w końcu tego, jak się przygotować do treningu mentalnie i fizycznie.

W największym dziale tego podręcznika opisuję strukturę treningu twórczości oraz przedstawiam ćwiczenia dopasowane do poszczególnych jego fragmentów. Całość tego działu spięta jest metaforą drogi i podróży. Każdy kolejny fragment treningu to kolejny przystanek na twórczej drodze.

Każdy ma swoje merytoryczne założenia i cele. Przedstawiam je w oparciu o realne przykłady z życia oraz badania naukowe. Myślę, że odnosząc się do prawdziwych historii łatwiej zrozumieć treści, niż tylko czytając o wnioskach z badań i teoriach. Każda historia ma swojego bohatera, od którego wiele możemy się nauczyć. Na każdym przystanku zatrzymujemy się, aby skorzystać z atrakcji, które niesie ze sobą dane miejsce – tymi atrakcjami bez wątpienia są proponowane przeze mnie ćwiczenia. Szczegółowo opisane w punktach dają trenerowi jasne wyobrażenie na temat tego, co i w jakiej kolejności powinien zrobić, pracując z grupą. Przedstawiam też informacje na temat celu, potrzebnych materiałów, sposobów omówienia ćwiczenia, a umieszczone przy ćwiczeniach ikonki informują o formie pracy (tradycyjnej/zdalnej, na słowach/ideach, z pomocą elementów dramy/twórczości plastycznej/ zabawy ruchowej/bodźców słuchowych, z przesłaniem ekologicznym). Do poszczególnych etapów treningu, czyli odcinków naszej wspólnej podróży, dołączyłam również cytaty, które, jak sadzę, będą dla czytelnika, podobnie jak dla mnie, szalenie inspirujące.

W zakończeniu i podsumowaniu książki staram się spiąć w całość głosy bohaterów moich opowieści. Co chcą nam powiedzieć? Trening twórczości zawiera narzędzia, z których można skorzystać na różne sposoby. W jaki sposób wykorzystać doświadczenia z przebytej drogi do kreacji?

I na tym mógłby się skończyć ten podręcznik, ale szczęśliwie oferuje on jeszcze dużo, dużo więcej. W części Aneks przedstawiam czytelnikom:

- 1) Dodatkowe ćwiczenia**, które mogą przydać się na każdym etapie treningu. Proponuję tu zarówno świetne ćwiczenia służące do podziału uczestników na podgrupy w przypadku tradycyjnej pracy w sali, jak i ćwiczenia, które służą do podniesienia poziomu energii uczestników. Są to zabawy, które staną się efektywną pomocą dla trenerów zarówno podczas pracy online, jak i w realu.
- 2) Zadania do wykonania** to zbiór wyzwań, które można zaproponować uczestnikom jako temat „dyżurny”. Składają się na nie problemy do rozwiązania o różnym charakterze, które pasują do wielu ćwiczeń przedstawionych w tym podręczniku – szczególnie w rozdziale *Kreacja*.
- 3) Zastrzyk wiedzy** to dodatek, który od razu doceni trener z doświadczeniem zawodowym. Są tam hasła i proste rysunki, które z łatwością można przepisać na karty flipchartu podczas omawiania ćwiczeń. Dla uczestników to ważne, by najważniejsze informacje w formie

syntetycznej były przedstawione na plakatach. Trener ma w *Zastrzyku wiedzy* ściągawki, czyli jak na pustej karcie flipchart lub tablicy udostępnionej zdalnie namalować inspirujący i informacyjny plakat i jak merytorycznie wyjaśnić to, co na plakacie.

- 4) W części *Formularze* znajdują się karty pracy do wypełniania przez uczestników. To materiały, które można kopiować, nie łamiąc praw autorskich. Kopiowanie wymaga podania źródła w postaci adresu bibliograficznego tego podręcznika. Te materiały wzbogacają trening o możliwość indywidualnej lub grupowej pracy na konkretnych zadaniach.
- 5) Wielką radość sprawiło mi to, że mogę podarować trenerom program *Treningu twórczości EKO*, skoncentrowany na ochronie środowiska. Przedstawiam go szczegółowo i może on być z powodzeniem wykorzystywany w szkołach i w grupach aktywistów, ale też wśród osób, które aktywistami jeszcze nie są. Poczują swoją moc zmieniania świata na lepsze dopiero po udziale w *Treningu twórczości EKO*.