

4.5 Cvičení ke schopnosti řešit problémy a ke kreativitě

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ, INTUITIVNĚ

4.5.1 Starý moudrý muž

Nejen v asijské, nýbrž i v indiánské kultuře se příkládá velká váha radě „starých moudrých mužů“. Nové humanistické psychologické metody vycházejí z toho, že každý nosí nějakého takového „starého moudrého muže“ v sobě (srov. transakční analýzu). Následující cvičení má jedince pobídnout k tomu, aby k sobě nechal promlouvat starého moudrého muže, kterého v sobě nosí.

Provedení

Vedoucí kurzu vyzve účastníky, aby se pohodlně usadili, klidně dýchali a pomalu zavřeli oči. Každý si má představit, že jde do kina, tam se pohodlně posadí, opona před plátnem se pomalu zvedá, člověk se ocitá v přírodě. Jak vypadá okolí, co je tam slyšet, čím je cítit, jaké jsou na dotek listy, větve, květiny? – V dálce vidí účastník budovu a jde pomalu k ní. Jak budova vypadá? – Pomalu přistupuje k jednomu dveřím domu. Jak vypadají, jak je vnímá? Otvírá opatrně dveře a vstoupí do místnosti, ve které je starý moudrý muž. Jak vypadá místnost, jak vypadá muž, co je tam cítit? Účastník pozdraví starého moudrého muže a ten mu dá důležitou radu. Účastník poděkuje, rozloučí se a vydá se na zpáteční cestu. Jak tato cesta vypadá, jaká je na dotek, jak voní? Účastníci se pomalu loučí s tímto filmem, opona padá a oni se vrací zpátky do přítomnosti.

Vyhodnocení

Standardní.

Co mi starý moudrý muž řekl?

Jaký význam pro mě má toto sdělení?

4.5.2 Malování obrazů

Také tato intuitivní metoda nám umožňuje nacházet kreativní přístup k sobě samým, a tím i ke svým schopnostem řešit problémy.

Materiál

List papíru, různé voskovky, barevné tužky, fixy.

Provedení

Vedoucí požádá účastníky, aby vytvořili obraz např. na téma „Já v práci“ nebo „Já v soukromém životě“. Mají se přitom nechat vést výhradně svou intuící a vnitřním vnuknutím, přičemž nezáleží na kráse výtvarného vyjádření, nýbrž na souladu s vlastními pocity.

Vyhodnocení

Jednotliví účastníci předvedou své obrázky a v místnosti semináře je pak rozvěsí a uspořádají z nich výstavku.

4.5.3 Strukturní strom

Problémy, se kterými se setkáváme, se zpravidla neprojevují jen jediným způsobem, nýbrž mají mnoho vnějších podob a výrazů. Následující cvičení má účastníkům umožnit, aby si uvědomili rozličné aspekty problému.

Materiál

List papíru, barevné tužky, voskovky a fixy.

Provedení

Vedoucí požádá účastníky, aby nějaký problém, který je pro ně důležitý, znázornili graficky formou stromu s různými větvemi a různě košatý. Větve a výhonky se mohou buď pojmenovat, nebo označit symboly.

Vyhodnocení

Standardní.

Účastníci předvedou jednotlivé obrázky a pak se z nich uspořádá výstavka.

4.5.4 Poklad

Za reálných podmínek se mají účastníci kurzu naučit rozhodovat a řešit problémy.

Provedení

Každý účastník vsadí dobrovolně finanční obnos, o který s velkou pravděpodobností přijde, a dá jej doprostřed stolu.

Vedoucí kurzu spočítá vsazené peníze a sdělí celkovou sumu.

Účastníci pak mají určit, kdo ze skupiny má obnos dostat. K tomu je zapotřebí jednohlasného rozhodnutí. Kdyby se účastníci nemohli dohodnout, věnují se peníze na humanitární účely.

Vyhodnocení

Standardní.

Jaká rozhodovací kritéria platila?

4.5.5 Rozřezaný čtverec

Marco Siegrist

Toto cvičení slouží k vyzkoušení vlastního chování za speciálních komunikačních situací a k posílení snahy o optimalizaci verbální komunikace.

Materiál

Obálka se 14 dílky kartonu, dřeva nebo umělé hmoty, ze kterých lze podle pracovního listu 2 složit čtverec.

Provedení

Z celé skupiny se vyberou čtyři plánovači a čtyři realizátoři. Ostatní jsou pozorovatelé. Po přidělení rolí opustí čtyři realizátoři místnost. Čtyři plánovači obdrží obálku s dílky.

1. Fáze plánování: Čtyři plánovači připraví instrukce a instruují čtyři realizátory o jejich úloze.
2. Realizační fáze: Čtyři realizátoři provádějí zadanou úlohu.

Pozor: Jakmile začnou realizátoři pracovat, nesmí už nikdo mluvit nebo dávat znamení.

Vyhodnocení

Standardní.

Které prostředky komunikace pomáhaly, které byly brzdou?

Návod pro plánovače

Položte dílky z obálky před sebe na stůl. Když se všechny dílky složí k sobě, vznikne z nich čtverec. Během 25 minut máte splnit následující úkol:

1. Rozmyslete si, jak mají realizátoři poskládat 14 dílků, aby v co nejkratším čase vznikl čtverec.
2. Informujte jakýmkoliv způsobem co nejrychleji realizátory, o jaký druh úlohy jde.
3. Instruuje realizátory, jak má být úloha splněna. Můžete je pozvat kdykoliv dovnitř a začít s instrukcemi, nejspózněji však do 20 minut. Pak ovšem budete mít na jejich instruování už jen 5 minut, protože realizátoři musí začít nejspózněji za 25 minut od zahájení úkolu.

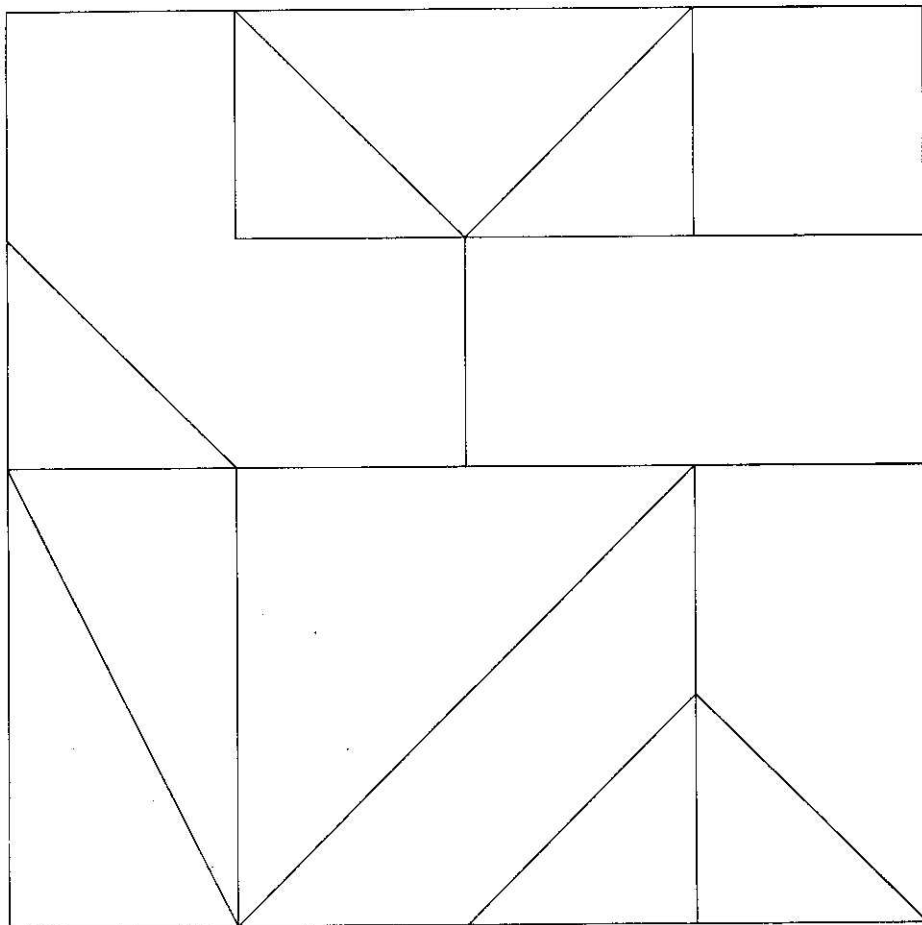
Obecná pravidla

Dílky musíte nechat ležet před sebou na stole. Během celé fáze plánování a instruování je zakázáno dílky posunovat, vyměňovat nebo se jich dotýkat. Dříve než smějí realizátoři vstoupit do místnosti, musí se odevzdat vedoucímu hry předloha řešení ve formě skicy. Nesmějí být pořízeny žádné její kopie nebo náčrtky. Dílky čtverce nesmějí být nijak označeny.

Návod pro realizátory

1. Skupina má řešit úlohu podle instrukcí čtyř plánovačů, kteří její řešení připravili. Jako realizátoři můžete být od této chvíle kdykoliv vyzváni, abyste převzali informace nebo zadání. Pokud by vás plánovači nezavolali do 8–10 minut, měli byste se jim sami přihlásit. Po 25 minutách je totiž plánovací fáze ukončena a pak už žádné další instrukce nedostanete.
2. Pak byste měli co nejrychleji vyřešit svůj úkol a dodržovat přitom pravidla hry, která vám plánovači ještě sdělí.
3. Během čekací doby se zamyslete nad následujícími otázkami:
 - Jaké pocity máte při čekání na neznámou úlohu?
 - Jak můžete jako čtveřice vytvořit pracovní skupinu?
 - Vaše poznámky k těmto dvěma otázkám budou pro vás užitečné při vyhodnocování výsledků.

VZOR DÍLKŮ ČTVERCE



IV. Podklady
pro kurz

4.5.6 Brzdící mechanismy

Toto cvičení má účastníkům názorně předvést, které faktory mohou ztížit kreativní řešení problému nebo mu zabránit.

Materiál

Informační list 4.2.3 „Brzdící mechanismy“.

Provedení

Celá skupina se rozdělí na čtyři menší skupinky. Ty mají za úkol zpracovat některý z aspektů uvedených v informačním listu jako scénku, kterou potom předvedou celé skupině.

- První skupina předvádí neverbálně nějaký brzdící mechanismus.
- Druhá skupina sehraje stůl stálých návštěvníků („štamgastů“).
- Třetí skupina hraje tým „psychologizujících vychovatelek“.
- Čtvrtá skupina si sama najde situaci, kterou zahraje.

Vyhodnocení

Standardní.

4.5.7 Pracovní místo

Právě v dnešní době rostoucí nezaměstnanosti jsou kreativní metody práce nezbytné, nechceme-li přijít o místo. Následující cvičení má zvýšit vnímavost účastníků v tomto směru.

Provedení

Celá skupina se rozdělí na čtyř- až pětičlenné skupinky. Ty dostanou od vedení koncernu úkol vyvinout pro svůj tým nový model pracovní doby, protože kvůli nákladům musí být zrušeno jedno pracovní místo s celodenním úvazkem. Účastníci promítají do řešení své osobní situace.

Vyhodnocení

Uvedení výsledků v celé skupině.
Standardní.

4.5.8 Hra

„K odpovědi, kterou nelze vyslovit, nelze vyslovit ani otázku.“ Tato zen-buddhistická moudrost má být mottem k následující úloze.

Materiál

List papíru pro každou skupinku, různé kartičky, barevné tužky, kostky a hrací figurky.

Provedení

Úkolem malých skupinek je vymyslet za pomoci uvedených materiálů hru, při níž se budou zábavnou formou řešit různé problémy.

Tuto hru pak mají hrát ostatní účastníci kurzu.

4.5.9 Stavba mostu

Marco Siegrist

Následující cvičení je realistickou simulací běžného dne. Účastníci se její pomocí učí řešit také statické problémy.

Materiál

Dvě prkna dlouhá 2,50 m, široká 50 cm a silná 5 cm. Jedno prkno dlouhé 3,50 m, široké 40 cm a silné 0,5 cm (překližka).

Provedení

Pomocí těchto tří prken mají účastníci postavit přes příkop široký tři metry a hluboký 50 cm stabilní most o nosnosti cca 100 kilogramů.

Řešení

Postavíte široká prkna do příkopu hranou nahoru a přes ně položíte slabé prkno. Existují i jiná řešení. (Analogie: konstrukce karoserií, stavba letadel).

4.5.10 Hrad

Marco Siegrist

Ve středověku byl každý hrad obklopen hlubokým vodním příkopem, který měl chránit obyvatele před útočníky. Ti museli uvažovat o prostředcích a způsobech, jak příkop překonat.

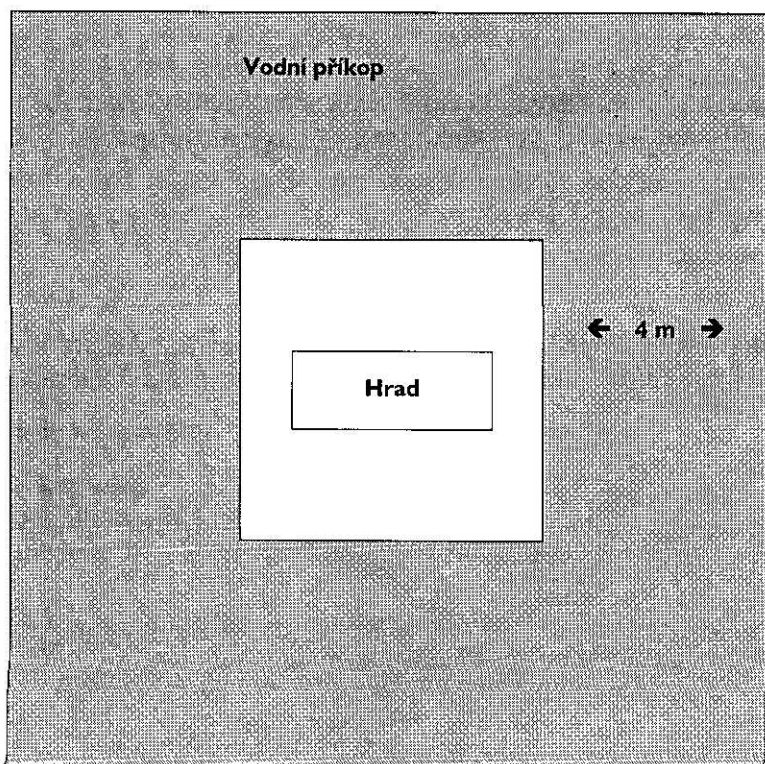
Provedení

V našem případě je hrad obklopen vodním příkopem širokým 4 metry. K jeho překonání máte k dispozici pouze dvě prkna a žádné jiné pomůcky. Prkna jsou sice silná, ale bohužel příliš krátká, jejich délka je jenom 3,80 metru. Jak je možno vodní příkop překonat?

Řešení

Jedno prkno se položí přes roh tak, aby bylo možno položit druhé prkno diagonálně přes příkop.

Popis problému



4.5.11 Möbiusova páska

Marco Siegrist

Augustinius F. Möbius byl matematik v 19. století, který vymyslel tzv. nekonečnou pásku. Na pohled má Möbiusova páska jenom jeden okraj a jednu stranu. Sledujeme-li pásku, dostaneme se po několika otočeních zase zpět do výchozího bodu. Navzdory mnoha smyčkám nemusíme nikdy přestat; páska je nepřetržitá, tedy nekonečná. Účastníci kurzu mají poznat, jaké nesmírné kreativní možnosti v sobě má taková páska.

Materiál

Potištěný papír, nůžky, lepidlo.

Provedení

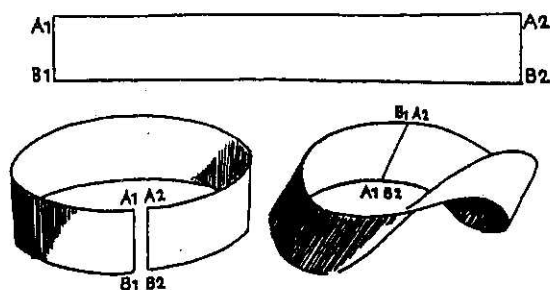
Účastníci si vyrobí Möbiusovu pásku podle uvedeného nákresu.

S touto papírovou Möbiusovou páskou můžete navrhovat modely soch.

Jeďte tužkou podélně po Möbiusově pásce, co vás při tom napadá?

Rozstříhnete Möbiusovu pásku podélně – jaký útvar vznikne?

Vyobrazení



4.5.12 Zcizené koláže

Marco Siegrist

Pomocí nové zobrazovací techniky se mají účastníci naučit kreativně vizualizovat své momentální pocity.

Materiál

Hodně obrázkových časopisů s dobrým barevným tiskem, velké papíry na kreslení alespoň formátu A3, nitroředidlo, hodně vaty, staré noviny.

Provedení

Účastníci mají své momentální pocity vyjádřit tím, že barevné tisky z obrázkového časopisu položí obráceně na kreslicí papír a rubovou stranu důkladně potřou chomáčem vaty namočeným v nitroředidle. Tím se tiskařská barva rozpustí a obrázek se objeví na kreslicím papíru.

Vyhodnocení

Standardní.

Účastníci předvedou své obrázky a pak se z nich udělá výstavka.

4.5.13 Obrazy jako materiál na obrazy

Marco Siegrist

Koláže jsou původně obrazy, které se skládají z různých materiálů, jako např. z papíru, látky, drátu, kousků tapet, nalepených na plochu. V následujícím cvičení má obraz vzniknout pouze z jiných obrazů, tzn. že je to „namalovaná“ koláž.

Materiál

Pro každého účastníka list papíru formátu A3 nebo A4, lepidlo, dostatek obrázkových časopisů.

Provedení

Účastníci mají za úkol představit sami sebe jenom pomocí obrázků. Postupuje se tak, že se nejprve probere materiál (časopisy). Vybrané obrázky se rozstříhají a vzájemně se zkombinují, až z nich posléze vznikne ucelený obraz. Ten se nalepí na list papíru.

Vyhodnocení

Předvedení obrázků a pak jejich vystavení.

4.5.14 Kreslení masek

Toto cvičení má sloužit vzájemné kreativní zpětné vazbě. Prostřednictvím možnosti vzájemné inspirace lze poznat nové varianty vlastního obrazu i obrazů ostatních.

Materiál

Zpětný projektor, listy papíru formátu A3, tužky, pastelky, voskovky.

Provedení

Pomocí zpětného projektoru se promítne silueta hlavy vedoucího kurzu na bílý papír formátu A3. Tato silueta se obkreslí tužkou. Když se vytvoří siluety pro všechny účastníky, mají za úkol vyzdobit je podle svých přání jako masky.

Vyhodnocení

Jednotliví účastníci předvedou své masky a vysvětlí, nač přitom mysleli. Pak se obrázky vystaví.

Varianta

Uvedeným způsobem mohou také dvojice malovat své masky navzájem.

4.5.15 Monochromní koláž

Tato lekce slouží k vyrovnávání se s odmítanými nebo oblíbenými barvami a má symbolicky podporovat umění vypořádat se s tím, co nemáme rádi a co je nám nepříjemné, a kromě toho zvýšit chuť k vlastní tvořivé činnosti.

Příprava – provádí vedoucí kurzu

(Předpokládá se, že ve skupině je 12 účastníků)

1. Papíry formátu A4 se pomalují (vodovými) barvami červenou, modrou, žlutou, zelenou, oranžovou a hnědou. U každé z těchto šesti barev se použije šest rozdílných tónů nebo stupňů sytosti.
2. Připraví se 6 černých a 6 bílých desek formátu A5. Bílé desky se označí OB (= oblíbené barvy) a černé písmeny NB (= nežádoucí barvy).
3. Na každé bílé desky OB se nalepí kolečka a na každé černé desky ZB čtverce v barvě, která do nich bude vložena.
4. 36 barevných listů A4 se rozpůlí a do každých desek se vloží 6 barevných odstínů téže barvy. (Jedna polovina každého barevného tónu se vloží do bílých desek a druhá polovina do černých. Obsah černých i bílých desek je tedy totožný.)

Provedení

- Každý účastník dostane následující materiál: lepidlo, nůžky, papír formátu A3.
- Jedna polovina skupiny je instruována takto:
„Každý z vás dostane černé desky ZB, v nichž jsou vloženy listy různých odstínů téže barvy. Vyberte si jedny černé desky s barvou, kterou odmítáte nebo ji nemáte příliš v oblibě. Z barevných listů, které jsou uvnitř, máte vytvořit koláž. Formy můžete vytvářet trháním nebo stříháním. V provedení je naprostá volnost.“
- Druhé skupině se rozdělí bílé desky. Instrukce jsou stejné jako u první skupiny, jen s tím rozdílem, že si mají „vybrat desky s barvou, které dávají přednost, nebo ji alespoň neodmítají“.
- Určí se čas na práci. Není vhodné dávat příliš mnoho času, koláže mají vzniknout spontánně.
- Hotové koláže se připevní na zeď, vždy stejné barvy vedle sebe.

Vyhodnocení

- Liší se viditelně práce z neoblíbených a z favorizovaných barev?
- Jaké byly pocity účastníků, kteří pracovali s neoblíbenými barvami, změnily se jejich pocity v průběhu práce?
- Proč se asi pocity změnily na pozitivní?

Toto cvičení je od Anny Voegtli z Curychu

4.5.16 Cítit se jako strom

Cvičení k určení stanoviště. Přiblížení k tématu se uskutečňuje prostřednictvím tělesného prožitku a vnitřních obrazů.

Materiál

Papír a barvy: formát A4 a fixy, jestliže je vymezený čas 20–30 minut.
Formát A2 a vodové barvy, počítá-li se s časem delším než 1 hodina.
Meditační hudba.

Příprava

Rozdělí se papíry a barvy. Stoly se trochu odtáhnou, aby bylo pro každého dost místa na rozpažení.

Zahájení

Dnešním tématem je určení stanoviště. To má něco společného jednak se slovem stát, jednak s místem, kde stojíme. Aby bylo cvičení zábavné, chtěl bych s vámi podniknout malou cestu. Proto vás prosím, abyste povstali a vyhledali si v místnosti nějaké místo, na kterém se budete cítit dobře a kde budete mít dostatek místa na rozpažení.

Snová cesta

Teď se postavíš mírně rozkročen a zavíráš oči. ... Dbej na svůj dech, ... nech jej plynout a při každém výdechu se trochu více oprosti od toho, co bylo ještě teď důležité, ... nestarej se o nic a uvolni se, jak nejvíc můžeš.

Cítíš, jak tvůj dech proudí dolů k tvým nohám. ... Uvědom si, jak stojí na zemi. ... Paty, bříška a prsty, celé chodidlo má kontakt se zemí. ...

Teď si představuješ, jak z tvých nohou vrůstají do země kořeny. ...

S každým výdechem zarůstají o něco hlouběji, ... rozvětvují se, ... uchycují se v zemi. ...

Tvůj dech prochází tělem a nohama, kmenem dolů a pak zase vzhůru, ... nahoru a dolů. ...

A při každém vdechnutí se teď pomalu zvedají tvé ruce, větve stromu. ...

S každým vdechnutím se zvedají o trochu více vzhůru ke světlu, až se úplně rozevrou. ...

S tvým dechem proudí kmenem energie a síla od koruny ke kořenům a zase nahoru k větvím ... Vnímej prostě tento rytmus.

Síla proniká nahoru až do nejslabších větvíček. ...

Zastav se teď na chvíli u větví: Jaké jsou? —

(jsou tam snad pupence, ... listy, ... jehličí, ... mají květy, ... plody? ...)

Větvemi teď profukuje vítr. ... uvědomuješ si, jaké je počasí. —

(Je zima, větrno, ... svítí slunce, ... nebo dokonce padá sníh? ...)

Jaké je roční období? ... Která denní doba? —

Když si to všechno uvědomíš, pozoruješ v mysli své okolí, ... jak to zde vypadá? —

(jsou tady ještě jiné stromy, ... stojíš o samotě, ... stojíš na louce, ... na kopci, ... u potoka, ... v lese? ...)

Jaká je půda pod tebou? —

(je kamenitá, ... porostlá, ... živá, ... jsou zde snad zvířata, ... hluk? ...)

Tvá pozornost se nyní zase obrací zpět do nitra. ... Jak ti je, ... jaké máš pocity, ... jak se cítíš zde, nyní, na tomto místě? —

Pomalu se teď loučíš s obrazem stromu, ... necháváš klesnout ruce a s hlubokým nadechnutím se vracíš zpět, sem do této místnosti, ...

Natahuješ se a protahuješ a také opět otvíráš oči, ... všechno má svůj čas. ...

Malování

Teď najdeš na místě papír a barvy, takže můžeš vytvořit skicu, obraz. Obraz svého stromu a jeho okolí se všim, co jsi tam viděl. Máš na to čas asi... minut. (K tomu tichá hudba.)

Na co je třeba dbát

- Mělo by se mluvit pomalu a klidně. Pauzy (...) jsou důležité, vnímá se tak čas a mohou vystoupit obrazy.
- Vhodnost obzvláště dlouhých pauz je označena (—). Otevřenými otázkami se vyvolávají vlastní hluboké obrazy. Vybrané příklady v závorkách () jsou míněny jako pomoc pro případ, že by se žádné obrazy nevytvořily.
- Když jsou paže unavené, mohou se spustit, zatímco obraz stromu zůstává uchován.

Vyhodnocení

Standardní, podle obrázku.

Doris Hermann, Robert Wegmüller

4.5.17 Pohlednice

Marco Siegrist

Následující cvičení má účastníkům přiblížit pojmy „blízko realitě“, „vzdáleno realitě“, „manipulace“, „idealizace“ tím, že si vyzkoušejí strategie pozměňování skutečnosti zobrazením (vynecháním nebo přidáním objektů, výběrem určitého detailu z obrazu, intenzitou barev atd.).

Materiál

Pohlednice.

Provedení

1. Účastníci si nakoupí různé pohlednice města nebo obce, ve které se právě nacházejí. Pak společně vyhledají místa, sídla a budovy, které jsou na pohlednicích vyobrazeny. Tam porovnají svůj dojem z pohlednice s dojemem ze skutečnosti.
2. Z různých pohlednic vyrobí pak účastníci nové. Pohlednice, které mají, rozstříhají a z dílů sestaví novou pohlednici.

KREATIVITA, POMOCÍ STROJE

4.5.18 Malovací stroj

Stroj na malování produkuje abstraktní obrazy. Nad archem papíru můžeme nechat pohupovat plechovku, z níž kape barva, štětce nebo hůlky namočené do barvy atd. Jelikož stroj je díky kolečkům pojízdný, je možno provádět různé pohyby, které zanechávají na papíru rozličné barevné stopy. Obrazy tedy nevznikají zcela náhodně, protože náhodu zde můžete řídit:

- Vybíráte si tóny barev.
- Určujete množství a hustotu barvy.
- Prostřednictvím zavěšených předmětů, např. velikostí dírky v plechovce, určujete tok barvy.
- Řídíte pohyb aparatury.
- Určujete, kdy je obraz hotový.

Provedení

Nejprve se sestaví tzv. malovací stroj tak, že se z latí a kulatých tyček vyrobí stojan. Na něj se mohou zavěsit štětce, plechovky, trubky, šňůry, houby. Stojan se připevní na kolečka, takže je pojízdný. Pak se tímto strojem „vyrábějí“ obrazy, které se „malují“ na balicí papír.