

Perché sviluppare la creatività

- La creatività è collegata a molti altri aspetti della mente (cognizione, emozioni, personalità): ciò significa che sviluppare la creatività può avere un effetto a cascata anche su tutti gli altri aspetti mentali ad essa collegati
- La creatività è libertà di pensiero e azione: l'individuo può definire un suo laboratorio interno attraverso il quale sperimentare nuove prospettive, esprimere la propria soggettività, evitando la mera reazione agli stimoli esterni
- La creatività è una strategia di problem solving: è possibile risolvere i più disparati problemi attraverso la creatività e conseguentemente migliorare le condizioni di vita
- La creatività implica resilienza: è possibile affrontare situazioni problematiche da prospettive diverse, trasformando qualcosa di negativo in positivo, superando ostacoli ed eventi traumatici
- La creatività è terapeutica ed è implicata nel benessere psicologico, offrendo occasioni di crescita personale, soluzioni di conflitti socio-emozionali, sperimentazione di sé alternativi

Il ruolo delle immagini mentali

Secondo Kosslyn le immagini mentali sono importanti per la creatività per due motivi:

- Simulazione, le immagini permettono di anticipare mentalmente le operazioni reali *mantenendo corrispondenze analogiche tra il mondo interno e il mondo esterno*
 - Aiutano a ‘vedere’ quello che il linguaggio e il pensiero astratto non colgono
- Simbolizzazione, le immagini stanno al posto di qualcos’altro
 - Aiutano a ‘manipolare’ gli elementi della situazione, riducendo il carico cognitivo

L’immagine mentale è una forma di rappresentazione flessibile, che permette di organizzare i dati, trovare collegamenti tra gli elementi, capire eventuali errori di ragionamento, colmare lacune presenti nelle informazioni, ricavando dati che non sono disponibili tramite inferenza

Ruolo delle abilità di imagery pittorica: la vividezza, ovvero la capacità di rappresentare mentalmente le informazioni in modalità pittorica;

- Creare un’immagine vivida e dettagliata della meta che si intende raggiungere e immedesimarsi in tale immagine.
- Identificare in tale immagine gli scarti rispetto alla situazione attuale.
- Visualizzare le trasformazioni o i percorsi che possono condurre a colmare tali scarti

Ruolo delle abilità di imagery spaziale: la capacità di manipolare stimoli visuo-spaziali

La sinettica

Termini greci syn (con) e apto (metto) (sinettica = unione di elementi diversi)

- Definizione del problema da risolvere
- Spiegazione del problema da parte di un esperto
- Esame delle informazioni disponibili al riguardo
- Identificazione degli obiettivi da raggiungere
- Selezione degli obiettivi più interessanti
- Individuazione di analogie
 - Ricercare qualche realtà simile a quella del problema
 - Descrivere e analizzare tutte le caratteristiche di tale realtà
 - Paragonare ciascuno degli elementi emersi al precedente punto con il problema in questione verificando gli aspetti di similarità
- Elaborazione delle intuizioni che nascono dalle analogie prodotte
- Sintesi del lavoro ideativo compiuto
- Verifica dei risultati ottenuti
- Scelta della soluzione

Il metodo PAPSA

Percezione, Analisi, Produzione, Selezione, Applicazione

In ogni fase si alternano divergenza e convergenza

- Percezione: mettersi in ascolto del problema, avvertire opportunità, cogliere sfumature; documentarsi adeguatamente, cercando di abbandonare stereotipi, fissazioni, etc. Rappresentarsi il problema per quello che è, nel modo più obiettivo possibile
- Analisi: Scomporre il problema in sotto-problemi, definire le linee di intervento, gli strumenti/mezzi necessari e disponibili per la risoluzione; ricomporre gli elementi del problema individuati in forma convergente o divergente
- Produzione: trovare idee pertinenti per la soluzione del problema
- Selezione: valutare attentamente le idee
- Applicazione: validare la soluzione trovata

STIMOLAZIONE CREATIVA

Partendo dal pensiero divergente...

- Potenziamento della flessibilità cognitiva
- Pensiero associativo (introdurre nuovi elementi, parole stimolanti, parole casuali; associazioni fonetiche)
- Condurre alle estreme conseguenze la situazione
- Usare la tecnica dei limiti: si isolano precisi elementi e per ciascuno si definiscono sequenze crescenti o decrescenti fino a raggiungere i limiti
- Pensare alla ripetizione, senza mutazioni di qualcosa. Tanti invece di uno
- Fractionation: cambio o sostituzione di qualcosa
 - Cambio di funzione, colore, peso, dimensione, materia, movimento
- Il concassage: porsi molte domande rispetto a ogni singolo aspetto del problema, soprattutto insolite
- Tecnica delle catastrofi: elencare tutti i modi in cui una situazione può essere peggiorata e poi fare il contrario per migliorare la situazione
- La tecnica degli scenari: collocare la situazione, l'oggetto in un'epoca o luogo diverso da quello abituale

L'analisi morfologica

Fase analitica: La procedura richiede di descrivere le varie caratteristiche di un oggetto o di un concetto e di scomporre il problema da risolvere nei suoi aspetti o punti principali. Quindi, occorre prospettare le possibili alternative (impiego di materiali differenti, usi diversi, o trasformazioni di ciascun aspetto)

Fase di combinazione: Le idee vengono combinati tra loro in modo casuale, al fine di produrre associazioni o relazioni prima non considerate che possono rivelarsi particolarmente utili

Usare criteri di selezione che riducono la gamma delle combinazioni da analizzare

Obiettivo è di organizzare una festa di fine anno scolastico diversa dal solito

*Capacità
degli studenti*

Umore
Abilità sportive
Abilità grafiche

Scatoloni dei
computer

Sale da
spargere in
inverno in caso
di nevicata

Vecchi testi
scolastici

Materiali inutilizzati

Si provi ad applicare il metodo dell'analisi morfologica a questa situazione. Si deve scegliere l'argomento da approfondire per una prova universitaria. Che argomento scegliere?

Hobbies

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Si individuino quindi delle esperienze interessanti compiute recentemente (viaggi, film visti ecc.).

Hobbies

Esperienze

A..... B..... C.....

- 1.....
- 2.....
- 3.....

- 1A suggerisce
- 1B suggerisce
- 1C suggerisce
- 2A suggerisce
- 2B suggerisce
- 2C suggerisce
- 3A suggerisce
- 3B suggerisce
- 3C suggerisce

Si provi quindi a incrociare ciascun *hobby* (1, 2, 3) con ciascuna esperienza (A, B, C): la combinazione di qualche *hobby* con qualche esperienza (1A, 3B, 1C, 2A ecc.) suggerisce dei possibili temi da approfondire?

Training di creatività

Per bambini

- Il Programma di Sviluppo della Creatività Infantile:
 - il processo creativo si avvale di uno spettro differenziato di abilità intellettive, attivate in diversa misura a seconda delle situazioni e degli obiettivi
 - articolazione su diversi piani, uno di realtà e altri immaginari
 - sviluppo di abilità mentali (ampliare, associare, etc...) e metacognitive
 - allacciare lo sviluppo di abilità intellettive di tipo creativo con quello di comportamenti e stili relazionali collegati alla creatività

Per anziani

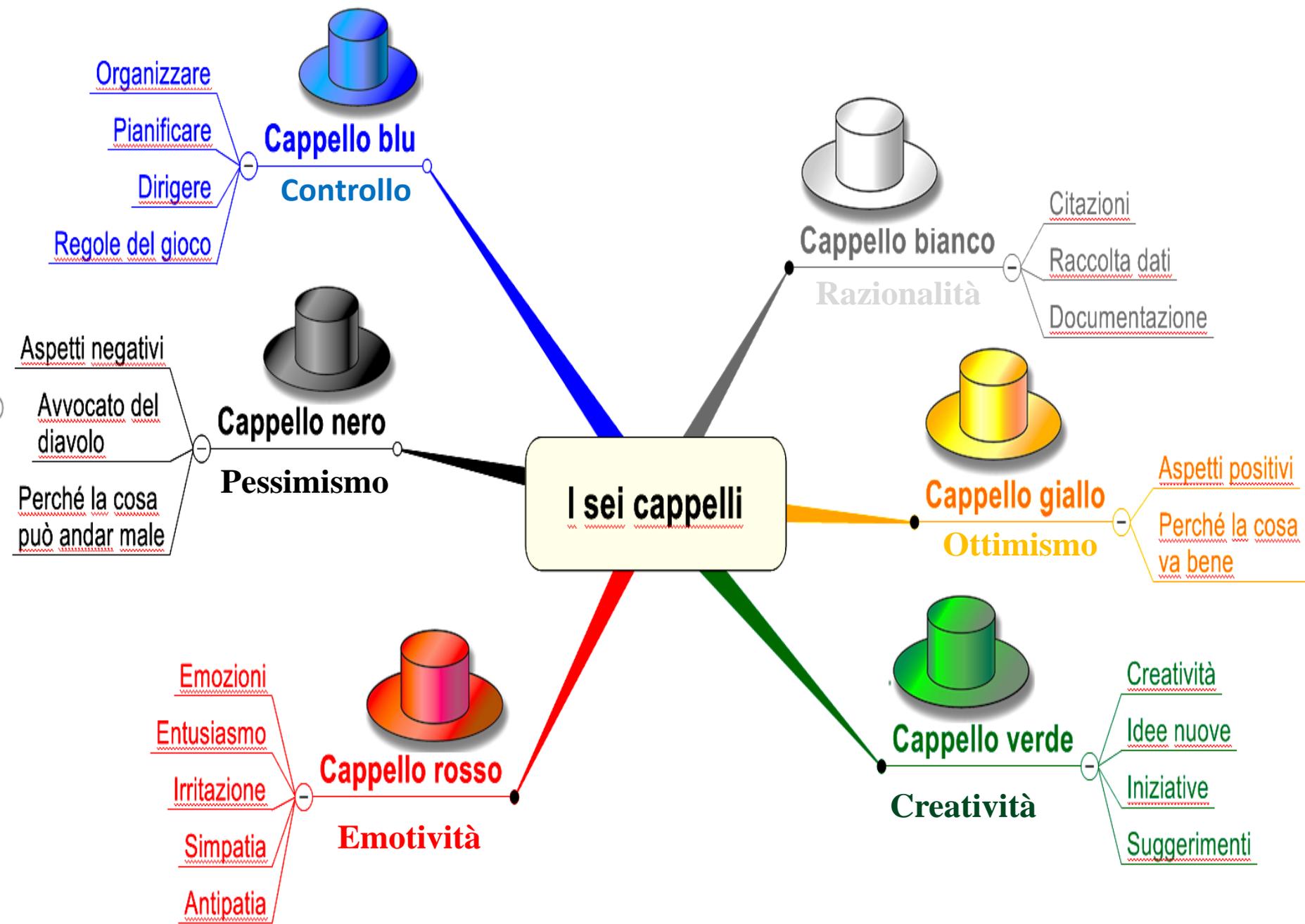
- Il Programma CREC: CReativity in Everyday life Challenge: basato sul pensiero divergente
 - Gestire l'attesa
 - Far fronte al malfunzionamento di un oggetto
 - Condurre un'interazione necessaria con persone indesiderate
 - Tollerare il tempo di attesa
 - Intrattenere una persona o un bambino
 - Fronteggiare i problemi di memoria nel quotidiano

Attività prassico-costruttive; Scenari paradossali; notizie; filmati; episodi autobiografici; AUT

Pensiero Laterale – Tecnica dei sei cappelli

Edward De Bono: utile per chiarire le modalità di pensiero utilizzate per risolvere problemi.
Ciascun cappello rappresenta un approccio comunemente usato per il Problem Solving:

1. far riconoscere attraverso il simbolismo, le modalità di riflessione che si utilizzano
2. aiutare a comprendere anche come ragionano gli altri, per incorporare alcuni di questi elementi nel proprio pensiero
3. ciascun interlocutore dovrebbe assumere ruoli definiti allo scopo di: dichiarare le sue posizioni, uscire dai pregiudizi
4. considerare punti di vista alternativi



Come realizzare il Metodo dei Sei Cappelli per pensare

Step 1. Presentazione del problema al gruppo

Il facilitatore avvia l'incontro informando i partecipanti sul fatto che dovranno pensare ad un problema in 6 modi diversi e che, quando indosseranno un Cappello, dovranno affrontare la questione esclusivamente dalla prospettiva particolare che esso rappresenta.

Step 2. Discussione

Il gruppo inizia a concentrare la discussione su un approccio particolare. L'insegnante sceglie a caso chi mettere nei vari gruppi o, se conosce bene i suoi studenti, può sceglierli a seconda delle caratteristiche che hanno o che non hanno, (per esempio uno studente sempre pessimista potrebbe mettersi in gioco con il cappello dell'ottimista)

SITUAZIONE: gli esami

Uno degli esami che dovete affrontare è molto difficile: come si potrebbe risolvere e facilitare la preparazione dell'esame?

1. Dividersi in 6 gruppi secondo i 6 colori diversi dei cappelli
2. Discutere all'interno del gruppo, usando anche internet
3. Prepararsi a motivare le vostre ragioni al resto della classe
4. Discutere se questo approccio ha cambiato il modo di affrontare il problema proposto

Potenziare la creatività: il metodo SCAMPER

A 7 verbi/parole, corrispondono 7 **domande creative**, che inducono il pensiero a guardare da prospettive diverse un prodotto o servizio.

Poniamo il caso del prodotto X, come potrebbe essere migliorato?

1. Substitute: Sostituire qualche dettaglio o caratteristica.

E' possibile cambiare il materiale, il colore, le dimensioni del prodotto?

2. Combine: Combinare più caratteristiche insieme.

Si possono combinare più funzioni insieme e soddisfare più bisogni contemporaneamente?

Cosa accadrebbe se unissi questa bicicletta con un'altra per creare qualcosa di nuovo ?

3. Adapt: Adattare il prodotto/servizio a diversi tipi di utilizzo.

C'è un prodotto che da cui prendere spunto? Farsi ispirare da altri prodotti

4. Modify: Modificare alcune caratteristiche.

Cosa posso cambiare il mio prodotto (enfaticizzare, ridurre, ingrandire, etc...)?

Cosa potresti aggiungere per modificare il prodotto?

5. Put to other use: Pensare ad un'altra modalità d'uso.

Usi alternativi? Chi altro potrebbe usare questo prodotto? E' possibile proporre questo prodotto in un altro settore o da un'altra parte?

6. Eliminate: Eliminare parti del prodotto/servizio.

Come può essere semplificato? Come potresti renderla più leggero, più piccolo, più divertente o più veloce?

7. Reverse: Invertire il funzionamento del prodotto/servizio.

Posso capovolgerla e farla diventare altro? E se provassi a fare l'esatto contrario di quello che stai facendo ora? Quali componenti potresti sostituire per cambiare l'ordine di questo prodotto?