

## **Radošās metodes fiziskā un garīgā līdzsvara veicināšanai**

**Lūcija Rutka**

Lai veicinātu skolēnu fizisko un garīgo līdzsvaru, svarīgi iesaistīt pašus skolēnus, izmantojot dažādas radošās metodes, lai raisītu viņu interesi un aktivizētu darbību. Sākumā notiek jautājuma vai risināmās problēmas formulēšana, piemēram:

1. Kā uzlabot savstarpējo atbalstu klasē?
2. Kādā veidā veicināt fizisko aktivitāti stundās un starpbrižos skolas telpās?
3. Kā mazināt rīta stundu nosebošanu?
4. Kā efektīvāk izmantot klases telpu fizisko vingrinājumu veikšanai?
5. Kā vizuāli noformēt skolas vidi fizisko aktivitāšu atbalstam?
6. ....

Eksistē dažādas radošās metodes un tehnikas jautājumu risināšanai un mērķu sasniegšanai. Tās var izmantot biznesa vidē, skolā, ģimenē. Pedagoģisku jautājumu risināšanai un ideju realizēšanai skolas vidē būtu piemēroti (Nellke, 2003; De Bono, 2009):

- radošie konkursi;
- zinātniski pētnieciskie darbi;
- Prāta vētra;
- 6 domāšanas cepures;
- Prāta apvidus karte;
- bisociācijas metode;
- Osborna saraksts,
- .....

Aplūkosim dažas no tām.

### **Radošie konkursi**

Radošos konkursus var rīkot jebkurā klašu grupā, pasludinot tēmu un tās mērķi. Svarīga būtu visu skolēnu piedalīšanās un lai konkurss būtu saistībā ar vienu vai vairākiem mācību priekšmetiem, kur konkursa darbu skolēns varētu izmantot mājas darbu vai ieskaīšu kārtošanaī, līdz ar to visiem darbiem būtu pievērsta uzmanība un tie būtu izvērtēti. Vērtēšanā īpaši nozīmīga ir skolēnu savstarpējā vērtēšana un pašizvērtēšana.

## Zinātniski pētnieciskie darbi

Varētu formulēt dažas zinātniski pētnieciskā darba tēmas, kas saistītas ar skolēnu fizisko aktivitāti, savstarpējo attiecību veidošanu, skolēnu pašizjūtu skolā, un citas tēmas, kuras jaunieši varētu izvēlēties kā pētnieciskās tēmas un veikt šo jautājumu dziļāku izpēti, piedāvājot arī risinājumus.

## Prāta vētra

Mūsdienās Prāta vētra ir viena no populārākajām un plašāk izmantotajām metodēm jautājumu daudzveidīgai risināšanai uzņēmumos un skolās. Šī metode ir piemērota situācijās, kad ir jāiegūst daudzas idejas. Minēto metodi var piedāvāt klases stundās un dažādu mācību priekšmetu stundās.

Lai metodi varētu veiksmīgi pielietot, jāievēro vairāki noteikumi, ar kuriem jāiepazīstina skolēni:

1. Prāta vētru ir jāvada, to var darīt skolotājs vai kāds no skolēniem. Visas idejas ir jāpiefiksē.
2. Jāizsaka pēc iespējas vairāk priekšlikumu un ideju, formulējot arī tādas, kas sākumā šķiet nerealizējamas vai "trakās idejas". Kvantitāte ir tikpat svarīga kā kvalitāte.
3. Nevienam priekšlikumu nedrīkst vērtēt, kamēr nav savākti visi.
4. Nedrīkst kritizēt vai jokot par kāda izteiktajām domām.
5. Mudināt atvērtību un pozitīvu attieksmi vienam pret otru un izteiktajiem priekšlikumiem.

Prāta vētra ir vairāki paveidi:

- Individuālā prāta vētra  
Idejas pieraksta vienatnē, vairākās kārtās. Process var ilgt vairākas dienas. Pēc tam idejas tiek nodotas kopīgai apspriešanai.
- "Kārtainā sviestmaize"  
Individuālās un kolektīvās ideju radīšanas un izvērtēšanas fāzes nomaina viena otru.
- "Stāt" un "aiziet"  
Process sastāv no vairākām īsām fāzēm (5-10 min), kur katrā ir ideju izteikšana un izvērtēšana. Reizēm šo pieeju sauc par "vairāku viļņu" pieeju, līdz visas idejas ir izteiktas un izvērtētas.
- Rakstveida prāta vētra  
Katram dalībniekam izsniedz lapu, uz kuras uzrakstīta problēma vai jautājums. Nākamajās 5-10 min. katrs grupas dalībnieks uzraksta savu ideju par konkrēto tēmu uz papīra lapas, tad šīs lapas visi padod pa labi un tālāk katru ideju attīsta blakussēdētājs. Šādu padošanu pa labi vienas idejas attīstīšanas ietvaros var darīt vairākas reizes, kamēr tiek noslēgts viens aplis. Tā visa komanda kopā būs „būvējusi” vairākas idejas
- Destruktīvi konstruktīvā prāta vētra

Vispirms ģenerē pēc iespējas vairāk negatīvo risinājumu, kas aizkavētu risinājumu, bet otrajā fāzē veido konstruktīvas idejas.

### Prāta apvidus karte

Paņem lielu papīra lapu un tās centrā ieraksta vai uzzīmē ideju, kuru vēlas attīstīt. No centrālā atzara vai vārda novelk vairākas līnijas, uz katras uzrakstot kādu jēdzienu, kas saistās ar piedāvāto ideju. No šiem jēdzieniem atvasina nākamos, kurus raksta uz nākamajām līnijām. Laika gaitā var pamanīt kopsakarības, ieraudzīt blakus aspektus, kas līdz šim nebija pamanīti. Tādā veidā lapa pakāpeniski aizpildīsies.

Lai apvidus karte būtu saprotama un vizuāli pievilcīga, tad domu gājienu zīmēšanas laikā svarīgi:

- zīmēšanu sākt ar krāsainu attēlu lapas centrā;
- vārdus rakstīt ar lielajiem burtiem uz līnijām, līnijām jābūt savstarpēji saistītām;
- uz katras līnijas rakstīt tikai vienu atslēgas vārdu;
- iespēju robežās izmantot attēlus, simbolus un daudz krāsu.

Pēc zīmējuma pabeigšanas notiek tā analīze, gala lēmuma formulēšana un tā realizēšanas modelēšana.

### Sešu domāšanas cepuru metode

Šo metodi ir izveidojis radošās domāšanas veicinātājs Eduards de Bono Savā grāmatā viņš detalizēti apraksta katras cepures funkcijas (De Bono, 2009, 20. – 153.lpp):

“Katram dalībniekam (*ja ir vairāk cilvēku, var sadalīt 6 grupās*) tiek iedalīta 1 cepure (*pa īstam vai iztēlē*). Katrai *cepurei* tiek piešķirta sava krāsa un loma:

- 1) **zilā cepure** definē problēmu, mērķi, kā arī organizē un vada sapulci;
- 2) **zaļā cepure** nemitīgi rada jaunas idejas, kā arī attīsta jau esošos ideju piedāvājumus;
- 3) **dzeltenā cepure** visur saskata iespējas un plusus – visas idejas ir realizējamas;
- 4) **melnā cepure** visur saskata piesardzību, draudus, riskus un šķēršļus;
- 5) **baltā cepure** ir neitrāla un savos spriedumos vadās tikai pēc faktiem;
- 6) **sarkanā cepure** visu vērtē un komentē, vadoties no emocijām un intuīcijas.”

Procesu vada **zilā cepure**. Tad, kad visas “cepures” ir izteikušās, jāizvērtē priekšlikumi un jāpieņem lēmums jautājuma risināšanai.

Izmantojot šo metodi, iespējams analizēt jautājumu no dažādiem skatpunktiem. Ar spēles un projekcijas palīdzību risināmo jautājumu var skatīt vieglāk un radošāk, tādejādi paplašinot ideju apvārsni.

Sīkāk par 6 domāšanas cepuru metodi var lasīt vairākās E. De Bono grāmatā (De Bono, 2009), kas ir tulkota latviešu valodā.

Par visām aprakstītajām, nosauktajām un nenosauktajām radošajām metodēm informāciju iespējams atrast internetā, tās iespējams apgūt dažādos tālākizglītībasursos, iepazīties dažādu autoru grāmatās (Nellke, 2003; Craft, 2006; De Bono, 2009, *Kreativitātes psiholoģija*, 2011; *Encyclopedia of creativity, invention, innovation, and entrepreneurship*, 2013)

#### **Ieteicamā literatūra**

De Bono, E. (2009). *Sešas domāšanas cepures*. Rīga, Zvaigzne ABC

Craft, A. (2006). *Creativity in school: tensions and dilemmas*. London; NeW York: Routledge.

*Encyclopedia of creativity, invention, innovation, and entrepreneurship* (2013) Editor Elias G. Carayannis,- New York : Springer.

*Kreativitātes psiholoģija* (2011). Ritas Bebres red. -Rīga : Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija.

Nellke, M. (2003). *Kreativitātes metodes radošo spēju attīstīšanai*. R.: BALTA eko.