

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

### Σκοπός

Σκοπός αυτού του φύλλου εργασίας είναι να παρουσιάσει τους διάφορους τύπους ασκήσεων που θα βοηθήσουν τους εισηγητές των καλλιτεχνικών εργαστηρίων να ενισχύσουν τη δημιουργικότητα.

Σε αυτό το φύλλο εργασίας, θα:

- ✓ Μάθετε περισσότερα για τις ασκήσεις που μπορούν να ενισχύσουν τη δημιουργικότητα
- ✓ Μάθετε ποιες τεχνικές μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αυήσετε την έμπνευση και τη δημιουργικότητά σας

### Τι θα χρειαστείτε:

- ✓ Υλικά για χειροτεχνίες (τετράδιο σκίτσου, μπογιές, μολύβια, κ.λπ. οτιδήποτε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε)
- ✓ Χαρτί και στυλό
- ✓ Χρονοδιακόπτης (μπορεί να είναι ένα κινητό τηλέφωνο)
- ✓ Φορητός υπολογιστής / κινητή συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο

### Προκλήσεις και ζητήματα

Το δημιουργικό παιχνίδι μας φαινόταν πιο εύκολο όταν ήμασταν νέοι. Για παράδειγμα, θυμηθείτε εκείνο το χαρτονένιο κουτί που έγινε πύραυλος ή μέρος μιας στολής ρομπότ. Τα παιδιά έχουν συνηθίσει να κοιτάζουν αντικείμενα και να



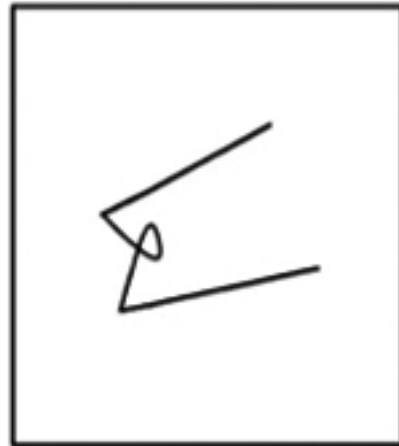
αποφασίζουν ή να σκέφτονται δημιουργικά τι μπορούν να γίνουν αυτά τα αντικείμενα, εκτός από τη δεδομένη χρήση τους. Ως ενήλικες, μόλις αποκτήσουμε περισσότερη εμπειρία με την κριτική και την ανατροφοδότηση, γινόμαστε λιγότερο ανοιχτοί στη δημιουργική σκέψη. Οι καλλιτέχνες, τείνουν να βασίζονται στη δημιουργικότητά τους για να συνεχίσουν να τους παρακινεί και να νιώθουν ικανοποιημένοι με το έργο τους. Ωστόσο, υπάρχουν στιγμές που οι καλλιτέχνες αποκαλούν "δημιουργικό μπλοκάρισμα", όταν δεν υπάρχει η έμπνευση για ένα νέο έργο τέχνης ή για να ολοκληρώσουν ένα ήδη υπάρχον πιο εύκολο έργο.

Κάποιοι πιστεύουν ότι η δημιουργικότητα ενός καλλιτέχνη αρχίζει και τελειώνει στο πιο εύκολο σημείο, ωστόσο άλλοι υποστηρίζουν ότι οι καλλιτεχνικές ανακαλύψεις μπορεί να συμβούν ακόμα και όταν κάποιος έχει κοντά του κάποιο μπογιά ή πινέλο. Εδώ παρουσιάζουμε μερικές δημιουργικές ασκήσεις, αρκετές εμπνευσμένες από τα έργα και τα λόγια της Jane Dunnnewold στο βιβλίο της «Creative Strength Training», που θα βοηθήσουν στην έμπνευση.

## Εφαρμογή

### 1. Ολοκληρώστε το τεστ ελλειπούς σχήματος

Ένα κλασικό τεστ δημιουργικότητας, το Torrance Test of Creative Thinking, εισήχθη από τον ψυχολόγο Ellis Paul Torrance τη δεκαετία του '60 ως ένας τρόπος για την εφαρμογή ενός πιο δημιουργικού τεστ IQ. Στους ερωτηθέντες δόθηκαν εικόνες όπως οι παρακάτω και τους ζητήθηκε να ολοκληρώσουν την εικόνα. Ωστόσο, αυτό το τεστ έχει, επίσης, αποδειχθεί ότι επιτρέπει τους καλλιτέχνες να ξεκινήσουν ένα νέο έργο και να τους δώσει ένα σημείο εκκίνησης για το έργο τους.

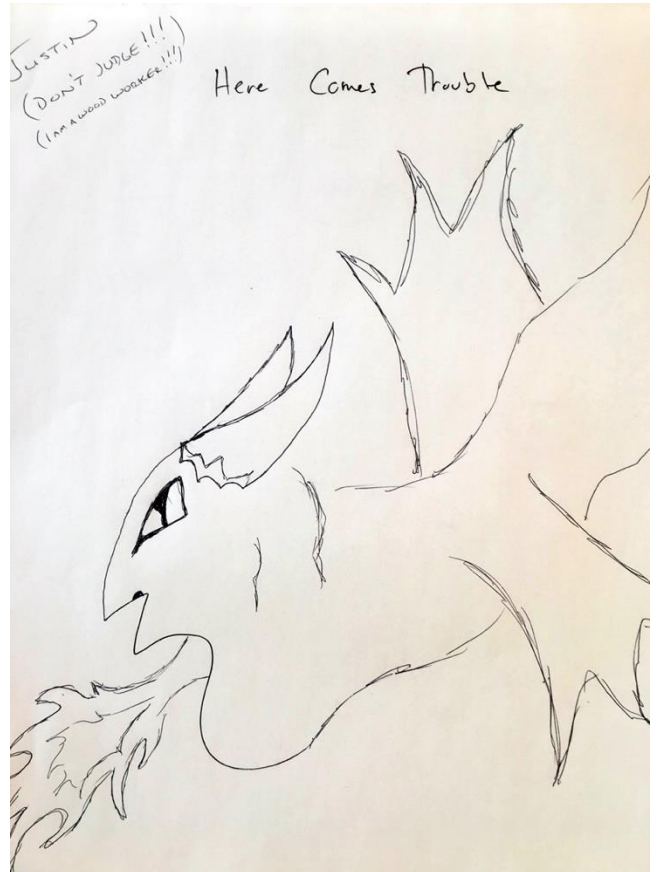


## 2. Ολοκληρώστε την εικόνα

Αυτή η γρήγορη άσκηση που ονομάστηκε "The Doodle Dandy", χρησιμοποιήθηκε στο How Design και είναι παρόμοια με το Incomplete Figure Test, αλλά έχει χώρο για παραλλαγές. Είναι η ίδια αρχή με την πρώτη άσκηση, με τη διαφορά ότι ετοιμάζετε μια στοίβα από απλές μουτζούρες μιας σειράς και μια στοίβα από σύντομες φράσεις και πρέπει να δημιουργήσετε τη φράση από μία από τις μουτζούρες.

Παρακάτω είναι η λίστα με τις φράσεις, που θα σας ενθαρρύνουν να βρείτε τις δικές σας.:

- - "Ευτυχισμένος σαν αχιβάδα"
- - "Δεν μπορώ να πάρω καμία ικανοποίηση"
- - "Πού στον κόσμο;"
- - "Μια δύσκολη νύχτα"
- - "Η ανθρώπινη φύση"
- - "Η τέχνη του θορύβου"



**"Έρχεται το πρόβλημα" από τον Justin**

### 3. Κοιτάξτε μακριά από αυτό που δημιουργείτε

Δοκιμάστε αυτή την τεχνική άμεσης παρατήρησης από το σύμβουλο μάρκετινγκ και δημιουργικότητας Mark McGuinness. Ο στόχος της άσκησης είναι να δουλέψετε στο να ζωγραφίζετε αυτό που πραγματικά βλέπετε, αντί για αυτό που νομίζετε ότι βλέπετε.

Η ουσία είναι η εξής: πάρτε ένα μολύβι, ένα χαρτί και δώστε στον εαυτό σας πέντε λεπτά. Ωστόσο, αντί να κοιτάτε τη σελίδα ενώ σχεδιάζετε, γυρίστε, σηκώστε το χέρι σας ψηλά και κοιτάξτε μόνο το χέρι σας ενώ σχεδιάζετε, ΟΧΙ το χαρτί.

Στόχος σας είναι να σχεδιάσετε τις πτυχές, τις πτυχώσεις και τα σημάδια του χεριού σας και όχι ολόκληρο το χέρι σας. Επίσης δεν μπορείτε να σηκώσετε το μολύβι σας για πέντε λεπτά.

Παρόλο που ήταν μια πρόκληση να μην κρυφοκοιτάζουμε όλη την ώρα, και όλοι αισθάνθηκαν λίγο ανόητοι, ήταν μια σπουδαία άσκηση για να χαλαρώσουμε και να επικεντρωθούμε στη διαδικασία και τη θέαση, αντί για το τελικό αποτέλεσμα.

#### **4. Scavenger Hunt**

Jane's book, *Creative Strength Training*, suggests that the scavenger hunt approach is very helpful to evoke creativity. The suggested process is as follows:

- Write a word (you choose the boundaries) at the top of a page of paper
- Set the time for two minutes
- Write down whatever words come to mind during that time. Do not edit them, just write as this will produce a wealth of raw material, words that are already visual images and words with potential to take content deeper.
- Move to the acquisition of images based on the free-association list and where you take these association, is up to you. The process of "mining for meaning" has begun.

#### **5. Μην κοιτάτε το ρολόι**

Εχθρός της δημιουργικότητας είναι το άγχος και το αίσθημα πίεσης. Το να κοιτάτε το ρολόι και την ώρα μπορεί να σας φέρει αυτά τα συναισθήματα. Επίσης, εξαιτίας του ότι μπορεί να σκέφτεστε υπερβολικά τον χρόνο που ξοδεύετε για τη δημιουργία του έργου τέχνης. Προσπαθήστε να μην κοιτάτε την ώρα με οποιοδήποτε δημιουργικό έργο ή έργο τέχνης που έχετε βάλει σκοπό να δημιουργήσετε. Αν έχετε ένα συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο, μάλλον βάλτε ένα χρονόμετρο.



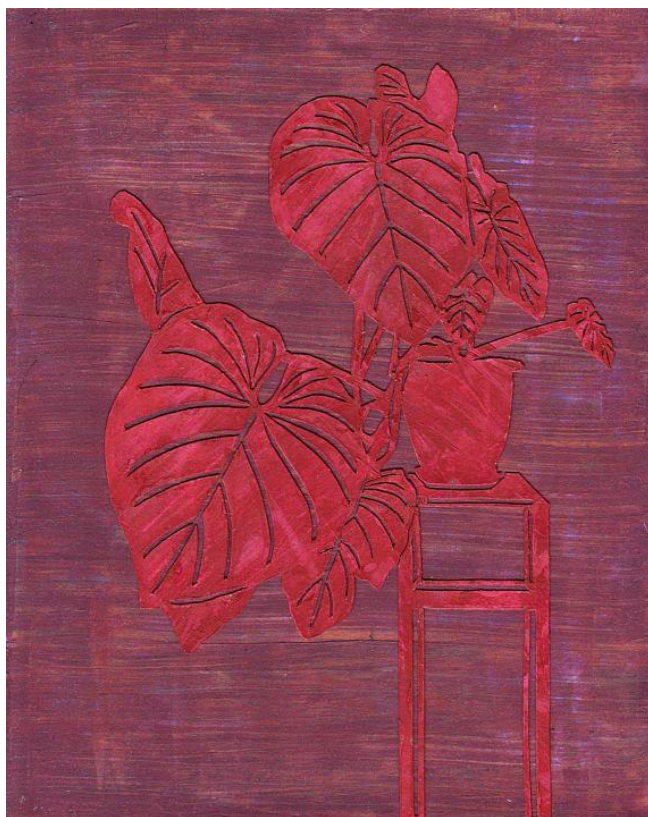
Επιτροπή από την Pirra Drew, 5" x 8" (12cm x 20cm) Μαύρος μαρκαδόρος σε εκτύπωση inkjet

## 6. Αναμείξτε τα υλικά σας

Αυτή είναι μια συμβουλή που είναι πολύ γνωστή σε πολλούς καλλιτέχνες. Είναι το ρητό ότι όσο περισσότερο πειραματίζεστε, τόσο περισσότερα δημιουργικά μονοπάτια θα σας ανοίξει αυτό. Ακόμη και αν δεν γνωρίζετε από πού να ξεκινήσετε, απλά ξεκινήστε με ένα χαρτί. Κόψτε λέξεις ίσως, για να το κάνετε σαν μια pop-art γροθιά, δοκιμάστε διαφορετικές υφές, χρησιμοποιήστε τα δάχτυλά σας και δείτε τι θα συμβεί. Η ακουαρέλα και οι παστέλ αποχρώσεις είναι ένας εξαιρετικός συνδυασμός, αν τα έχετε πρόχειρα. Απελευθερώστε τη δημιουργικότητά σας, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα!

## 7. Κάντε το έργο μονόχρωμο!

Πάρτε ένα χρώμα (της επιλογής σας) και φτιάξτε μια λίστα με μέρη, ανθρώπους, αντικείμενα και οτιδήποτε άλλο θα θέλατε να συμπεριλάβετε που ταιριάζει στην κατηγορία του χρώματός σας. Ψάξτε στο διαδίκτυο για περισσότερη έμπνευση ως προς το χρώμα της επιλογής σας. Μόλις έχετε μια πληθώρα αντικειμένων, ανθρώπων κ.λπ. από το χρώμα της επιλογής σας, φτιάξτε έναν πίνακα μόνο με αυτό το χρώμα. Συμπεριλάβετε τα αντικείμενα που έχετε απαριθμήσει ή στοιχεία αυτών, όπως οι υφές ή τα περιγράμματά τους. Μπορείτε επίσης να ζωγραφίσετε απλώς μια σκηνή ή ένα αντικείμενο σε μονοχρωμία. Κάντε μια μπλε φύση ενός νεροχύτη γεμάτου πιάτα ή μια κόκκινη γλάστρα δίπλα σε έναν κόκκινο καναπέ. Κάντε το χρώμα σε πολλές διαστάσεις, παίξτε με τα μοτίβα και τα σημάδια και χρησιμοποιήστε πολλά διαφορετικά πινέλα ή στυλό και μαρκαδόρους διαφορετικού μεγέθους για να προσθέσετε ακόμα μεγαλύτερη ποικιλία.



Η Anna Polashenski της [Crimson Crow Paintings](#) δημιουργεί έργα με gouache και κολάζ.

## 8. Τρεις φορές είναι η γοητεία

Σκιαγραφήστε μια ιδέα σας με τρεις τρόπους. Κάντε την επιλογή ενός χρώματος πιο περίπλοκη, δοκιμάζοντας πρώτα τρεις διαφορετικές αποχρώσεις. Ζωγραφίστε μια νεκρή φύση αφού τοποθετήσετε και επανατοποθετήσετε τα αντικείμενα με διαφορετικό τρόπο τρεις φορές ή κρατήστε τα εκεί που είναι και ζωγραφίστε την ίδια σύνθεση με διαφορετικό τρόπο - εμπνευσμένη για παράδειγμα από τον κυβισμό, τον ιμπρεσιονισμό και τον αφηρημένο εξπρεσιονισμό. Αυτό που μπορεί να γίνει σαφές μετά από λίγο καιρό είναι ότι δεν χρειάζεται να σταματήσετε μόνο στις τρεις. Έτσι, κάντε τα τέσσερα, κάντε τα δέκα. Συνεχίστε να πιέζετε το όραμά σας και αυτό θα ανταποκρίνεται στην κατάσταση κάθε φορά.



Φωτογραφία από *童彤 on Unsplash*



## 9. Turn Your World Upside-Down

Ένας τρόπος για να αλλάξετε τα πράγματα είναι να γυρίσετε κυριολεκτικά τον κόσμο (ή το σχέδιό σας) ανάποδα, προτείνει η Lori McNee από το Fine Art Tips.

Η Lori σας αναθέτει να βρείτε μια εικόνα του προσώπου ενός ατόμου, να το γυρίσετε ανάποδα και στη συνέχεια να το ζωγραφίσετε έτσι. Λέει να "ξεχάσετε ότι σχεδιάζετε ένα ανθρώπινο πρόσωπο- αντ' αυτού επικεντρωθείτε στα σχήματα, τις γραμμές, τις γωνίες και τα σημεία του φωτός και του σκότους"

Βασισμένη σε έννοιες από το βιβλίο της Betty Edward "Drawing on the Right Side of the Brain" (Σχεδιάζοντας στη δεξιά πλευρά του εγκεφάλου), η άσκηση αυτή χρησιμοποιείται για να μας απογυμνώσει από τη δεδομένη προοπτική μας να αναζητούμε αναγνωρίσιμα χαρακτηριστικά που συνθέτουν το πρόσωπο. Αντί να βλέπουμε, "α, εδώ πρέπει να πάει η μύτη, εδώ είναι η θέση για τα μάτια", αρχίζουμε να βλέπουμε το πρόσωπο όπως είναι στην πραγματικότητα και μπορούμε να αρχίσουμε να σχεδιάζουμε πιο ρεαλιστικά.

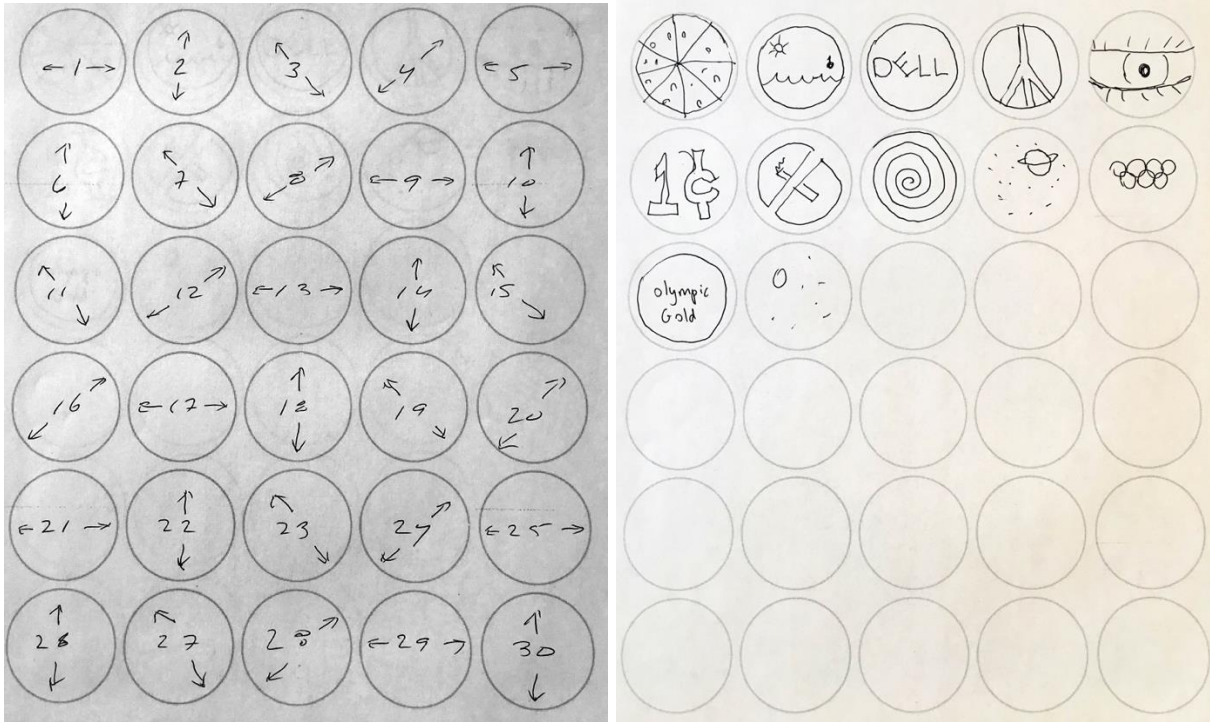
## 10. Επικεντρωθείτε στην ποσότητα

Η ομιλία του Tim Brown στο TEDTalk Tales of Creativity in Play το 2008 αφορά στην επόμενη άσκηση. Δημιουργήθηκε από τον Bob McKim του Stanford Design Program, η άσκηση των 30 κύκλων είναι απλή στην πράξη και γρήγορη στην ολοκλήρωσή της.

Σε κάθε συμμετέχοντα δίνεται ένα κομμάτι χαρτί με 30 κενούς κύκλους, ένα μολύβι και χρόνος 3 λεπτών. Πρέπει να συμπληρώσετε όσο το δυνατόν περισσότερους κύκλους- με στόχο την ποσότητα, όχι την ποιότητα. Ίσως όλοι οι κύκλοι σας να είναι παραλλαγές ενός θέματος, ίσως να είναι όλοι εικονίδια ... ο μοναδικός σας στόχος ήταν να συμπληρώσετε όσο το δυνατόν περισσότερους.

Στη συνέχεια, μετά την άσκηση, μοιραστείτε και προβληματιστείτε για το ποιες ομοιότητες υπήρχαν και ενθαρρύνετε τη συνεργασία. Το κίνητρο πίσω από τους

30 κύκλους είναι να σταματήσετε τον εαυτό σας από την αυτοκριτική. Όταν πάτε για την ποσότητα, δεν έχετε χρόνο να σκεφτείτε ότι η ιδέα σας είναι κακή, μπορείτε να την επεξεργαστείτε αργότερα. Αυτό είναι το στάδιο στο οποίο ανθίζει η δημιουργικότητα.



### Επικεντρωθείτε στην ποσότητα

#### 11. Μετατρέψτε τα σκουπίδια σε θησαυρό

Ως ενήλικες, βλέπουμε τα αντικείμενα για τον αρχικό προορισμό τους. Έχουμε περάσει από το παρελθόν να βλέπουμε το χαρτόκουτο σαν πύραυλο, αλλά τι θα γινόταν αν όλες αυτές οι προσφορές πιστωτικών καρτών, τα κουπόνια και η ανεπιθύμητη αλληλογραφία μπορούσαν να γίνουν κάτι άλλο από ανεπιθύμητη αλληλογραφία. Τι θα γινόταν αν αντί να κάθονται εκεί σε έναν σωρό για να ανακυκλωθούν, αναρωτιόσασταν: "Τι άλλο μπορώ να κάνω με αυτό;"



**Απελευθερώστε τη φαντασία σας, ώστε να προκαλέσετε δημιουργικότητα και έμπνευση!**

## Παραδείγματα και πηγές έμπνευσης

Πώς να έχετε σπουδαίες ιδέες: John Ingledew

<https://www.amazon.com/How-Have-Great-Ideas-Creative/dp/1780677294>

Πώς η θέαση της τέχνης εμπνέει τη δημιουργικότητα;

[https://www.researchgate.net/publication/343866271\\_How\\_Does\\_Art\\_Viewing\\_Inspires\\_Creativity](https://www.researchgate.net/publication/343866271_How_Does_Art_Viewing_Inspires_Creativity)

10 συμβουλές για να ξεπεράσετε την εξάντληση της δημιουργικότητας και να ενισχύσετε την καλλιτεχνική έμπνευση

<https://feltmagnet.com/artist-corner/how-to-find-artistic-inspiration>

## Επιπρόσθετες πηγές

Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για τη δημιουργικότητα στην αίθουσα τέχνης

<https://theartofeducation.edu/2018/06/06/everything-you-need-to-know-about-creativity-in-the-art-room/>

Ανάπτυξη δεξιοτήτων δημιουργικής σκέψης μέσω της τέχνης

<https://www.nagc.org/blog/developing-creative-thinking-skills-through-art-0>

Πώς να εμπνεύσετε τη δημιουργικότητα όταν δεν είστε καλλιτέχνης



<http://theglitterguide.com/2020/07/16/how-to-inspire-creativity-when-you-arent-necessarily-artistic/>