



Koristni nasveti **Nastje Mulej**, trenerke razmišljanja

Naučite otroke razmišljati z lastno glavo

Naši otroci se v službi ne bodo znašli z ubogljivostjo; za to lahko podjetja nabavijo stroje in robote. Našim otrokom bo v življenju šlo dobro, če se bodo naučili razmišljati, je bilo sporočilo spletnega predavanja o tem, kako naučiti otroka razmišljati. Vodila ga je Nastja Mulej, trenerka razmišljanja, pa tudi magistra komunikologije, licencirana trenerka kreativnosti in de Bonovih metod razmišljanja. Največje darilo, ki ga lahko podarimo otroku, je sposobnost, da zna razmišljati z lastno glavo, je prepričana.

Tekst: **LARA JELEN**

Kako naučiti otroka razmišljati bolj osredotočeno, objektivno, celovito in ustvarjalno, da postane samostojnejši, iznajdljivejši in uspešen v obvladovanju svojega življenja? Preprosto, pravi Nastja Mulej. Sploh če poznamo zakladnico orodij, s katerimi si lahko pri tem pomagamo.

Družina kot ekipa. Ne samo s sodelavci v službi, tudi z družino smo ekipa. In če želimo v njej udeležiti svoje ideje, se mo-

ramo naučiti sodelovati. »V vsakem timu so ljudje, ki se dopolnjujejo, tudi v družini. Zagotovo ste opazili, da je vaš partner vse to, kar vi niste. In če imate dva otroka, ste opazili, da sta zelo različna. A skupaj sestavljate ekipo, v kateri se člani med sabo ravno prav razlikujete, da se lahko dopolnjujete, kjer je treba.« Nastja Mulej, mama dveh otrok, svoje znanje predaja tudi podjetjem in zagotavlja, da ni razlike med vodenjem tima ter vodenjem družine. »V obeh pri-

merih ljudje potrebujejo strukturo in jasen cilj. V družini živimo, da drug drugega podpiramo v vseh življenjskih obdobjih.«

V vrtcu je priden, doma pa ne. »Če se kdaj sprašujete, zakaj je vaš otrok bolj priden v vrtcu kot doma, je tako zato, ker imajo tam znano strukturo. Tam se točno ve, kdo je vodja. Doma pa je struktura malo tako, malo drugače, včasih je še dvočlanska uprava, zato je otrok zmeden v iskanju svojih interesov,« pojasnjuje strokovnjakinja.

Ne vrtajte po problemih, iščite rešitve. Ena izmed stvari, ki jih uči, je, kako razmišljati pozitivno. »Vse preveč gledamo nazaj. Otroka sprašujemo, zakaj se ni učil, ko pa bi ga morali vprašati, kako se bo učil. Problem je treba vedno obrniti v iskanje rešitve in priložnosti.« To, da jih vprašamo, kako bodo rešili nastali problem, namesto da jih sprašujemo, zakaj so nekaj storili, je uporabna metoda. A spodbudimo otroka, da rešitev najde sam, namesto da mu jo postrežemo na pladnju.



Nastja Mulej

Težko boste otroka učili nekaj, česar sami ne znate.

»Razmišljanje je, ne boste verjeli, izjemno podobno učenju klavirja, šaha in nogometa. Najprej se je treba naučiti veščin, potem pa vaditi. Če torej želite svojega otroka naučiti razmišljati, je zelo pomembno, da vas vidi,

kadar razmišljate. Kaj, na primer, odgovorite svojemu otroku, kadar pride k vam poln idej in predlogov? Mu odgovorite z ja, super, ampak ... (ne morem, nimam časa, ne ljubim se mi, drugič ...)? Če to naredite nekajkrat, kolikšna je verjetnost, da bo k vam prišel še n-tič? Majhna. Zato moramo tudi mi razmišljati, da ne bomo tega procesa pri otroku zatrli že v kali.« Skupaj iščite, kaj bi lahko, ne česa ne morete. »Namesto da otroku rečete: ja, ampak ..., mu odgovorite z: ja, in ... Mogoče res njegov predlog ni čisto izvedljiv, lahko pa skupaj poiščete način, kako bi ga vsaj do neke mere uresničili. Namesto da pletete zgodbo, česa se ne da, pletite, kaj bi se dalo. Magično vprašanje pri otroku se glasi: 'Kaj še?'« Ne bodimo tisti, ki vrednotimo, temveč tisti, ki odpiramo.

Namesto z »da« ali »ne« se odzovite z »zanimivo«. Opaža, da smo v šolah in doma zelo obremenjeni s tem, da otroku odgovarjamo z »da, je res« ali z »ne, ni res«. »Seveda so stvari, o katerih smo se kot družba dogovorili in se jih vsi držimo. Da se naši državi reče Slovenija, da je naša prestolnica Ljubljana in tako naprej, se morajo otroci naučiti v osnovni šoli. A močnost, kako pridem iz Maribora do Ljubljane, je nešteto. Kaj bi odvrnili otroku, ki bi dejal, da si lahko izkopljemo rov pod zemljo? Zagotovo ne z da ali ne. Pravi odgovor na to se glasi 'zanimivo'. Kaj mislite, kaj se zgodi, ko začnete odgovarjati s to besedo? V šoli vem, da se začnejo dvigovati roke. Zakaj naši otroci v šoli obmolknejo? Ne vedo, kaj je pravilno, ne upajo reči, kaj je nepravilno, ne želijo tvegati, da bi se izpostavili in odgovorili napačno, zato so raje tihi. Zakaj naši sodelavci v službi niso bolj zavzeti? Zato, ker so bili prevečkrat postavljeni pred ta hudičev 'ja, ampak'«

Početi nekaj s strastjo. Otroci se ogromno naučijo z zgledom. Odrasli pa pre malo stvari delamo s strastjo. »Če otroku iz dneva v dan govorite, da se mora učiti angleščino, je



Največ lahko za svoje otroke naredite do njihovega šestega leta.

»Najstniki se učijo na svojih napakah in ne marajo usmerjanja, kaj morajo delati. Medtem ko otroci nenehno sprašujejo 'zakaj, zakaj, zakaj', najstniki sprašujejo 'zakaj pa ne, zakaj pa ne' ... A to je boljše od odraslega 'zato'. Zato lahko samo upamo, da smo dobro opravili svojo nalogo do šestega leta, da imajo občutek, da so ljubljani in sprejeti, ter da ne bodo zašli v preveč rizične okoliščine.«

to tako, kot da vam nekdo reče, da morate skuhati golaž. Zakaj že?! Raje poiščite strast v svojem otroku. Eno izmed osnovnih orodij, ki nam lahko pri tem pomagajo, se imenuje NCD (nameni, cilji, dosežki). Otroka sprašujemo, s kakšnim namenom nekaj počne, kaj želi s tem doseči in kaj je njegov cilj. Ko osmislimo cilj, dobimo smisel tega, kar otrok počne. Ne samo kar se tiče šole in učenja, temveč vseh stvari, ki jih počne. Ta vprašanja lahko postavimo otrokom, ki pripravljajo svoj rojstni dan, ko se vpisujejo v nov krožek, praktično vedno in povsod. S ciljem se pot začne. Cilji dvignejo motivacijo. Pri NCD ni napačnih odgovorov. Naloga staršev je, da smo motivatorji svojih otrok, njihovi mentorji. To pomeni, da v njih odkrijemo potenciale in tisto,



kar jih veseli. To so področja, kjer se bodo lahko razvijali, ne tam, kjer kot starši mislimo ali želimo, da bi bilo zanje najboljše. Da smo pri nečem uspešni, potrebujemo najprej en odstotek talenta, nato pa 99 odstotkov truda. Naloga staršev je, da odkrijemo tisti en odstotek, in nato otroku omogočimo, da se v tem izpopolnjuje.«

V desetih minutah boste izvedeli vse.

Takoj, ko ima vaš otrok razvitega dovolj besednega zaklada, lahko na skrivaj že preizkusite tudi tehniko PNZ (pozitivno, negativno, zanimivo), o kateri Mulejeva pravi, da se je še vedno obrestovala. »Pri tej tehniki otroka skrivoma vodite, da razmišlja. Med vsakim pogovorom ali dogodkom otroka vprašajte, kaj se mu zdi pri tem (da, na primer, zunaj dežuje) pozitivno, kaj negativno in kaj zanimivo. Torej, kaj ti je všeč, kadar dežuje, kaj ti ni in kaj se ti zdi zanimivo. Ne pozabimo na zelo dobrodošel 'kaj še'. Zagotavljam vam, da če ne drugega, boste otroka tako naučili, da ni vse črno-belo in da je dobro vsako zadevo obravnavati z različnih zornih kotov.« Tehnika NPZ odlično deluje tudi pri najstnikih. »Le kateri starš še ni izkusil tistega hladnega 'v redu', ko smo otroka vprašali, kako se je imel v šoli v naravi?« Nastja Mulej svetuje, da otroka prihodnjic prosimo, da nam našteje tri fine stvari, ki so se zgodile na taboru, nato pa še tri stvari, ki niso bile tako fine, in

Igrajte se igro »ja, in ...«

Nastja Mulej se je s svojima otrokoma pogosto igrala igrico »ja, in ...«. Še posebej radi so se jo igrali, kadar so se z avtomobilom dolgo vozili, saj ni želela, da otroka ta čas preživita pred telefonom. Takole se jo igra: »Eden izmed vaju je slavna osebnost, drugi je zelo radoveden novinar. Ta nato postavlja vprašanja, kot je recimo: Gospod slavni detektiv, ali je res, da ste iz zavora izpustili slavnega zločinca? Otroku na to vprašanje ne sme odgovoriti z ne, pač pa z ja, in. Na primer: Ja, in naslednji dan sem ga spet ulovil, in tokrat še z dokazi zraven.« Otroku je pri tej igrici prisiljen razmišljati in negativno obračati v pozitivno. Vsi skupaj pa se bomo med igranjem naučili, da ne ni najbolj uporaben odgovor, sploh v domišljiji.

tri, ki so se mu zdele zanimive. »V desetih minutah boste izvedeli vse o taboru in otrok se bo razgovoril – zato, ker ste ga usmerjeno vprašali,« pojasni.

Radovednost namesto teženja.

Če želimo biti s svojimi otroki dobra ekipa, pa se je treba tudi česa naučiti. Naučimo se spoštovati njihove odgovore in želje. To je najboljša garancija, da se bo otrok obrnil na nas in se nam odprl, kadar bo imel težave. »Nehajmo soditi in sprejmemo dejstvo, da so naši otroci drugačni, kot smo bili v njihovih letih mi. Če se bomo nenehno

Prisluhnite predavanjem strokovnjakov.

O tem, kako naučimo otroke razmišljati, je Nastja Mulej predavala v Šoli za starše. Več o projektu in predavanjih, ki jim lahko prisluhnete, izveste na spletni strani <https://maratonpozitivnepsihologije.si/>.

zgražali, kako se naša najstnica pretirano liči ali kako naš fant cele dneve preždi pred računalnikom, ter jim dopovedovali, da tega ne smejo, se bodo najstniki zaprli vase, saj bodo le tako ohranili svojo integriteto.« Strokovnjakinja preprosto svetuje malo manj teženja in kanček več pravilno usmerjene radovednosti. »To je nov človek, ki se razvija pred vami. In sploh z najstniki se boste veliko bolje razumeli, če se ne boste z njimi šli vsem poznane vojne, kdo ima prav. Raje razmišljajte skupaj z otrokom. Kje on vidi prednosti, slabosti in priložnosti. Nič hudega, če je njegov pogled popolnoma drugačen od vašega. Ne samo on od nas, tudi mi se lahko ogromno naučimo od svojega otroka, če le malo odpremo srce, glavo in ušesa.« ■