

ZA DUŠO IN TELO

TUDI RAZMIŠLJATI - BOLJE - SE LAHKO NAUČIMO

Si tudi vi želite samostojnega otroka, ki se bo znal hitro in primerno odločati, ki ga križi in težave življenja ne bodo potrli, ampak spodbudili? Verjetno že slutite, da otroku šola da sicer marsikaj, a vsega tega žal ne. Zato se morate starši zavestno ukvarjati tudi z vzgojo razmišljanja ...



tekst: Nasija Mulej, trenerka sodelovalnega in ustvarjalnega razmišljanja

Kot se ukvarjate s tem, da se otrok redno giblje in se skupaj ukvarjate s športom. Kot bi mu radi priučili ljubezen do knjige in skupaj berete. Kot bi radi, da ceni čisto okolje, in si razdelite naloge pri pospravljanju stanovanja. Tako morate otroku pomagati tudi pri tem, da bo znal razmišljati, najti v življenju možnosti, izkoristiti priložnosti, načrtovati in se odločati. Šola se namreč ukvarja s podajanjem informacij, ki jih morajo bolj pomniti kot uporabljati. Tako pač je in starši boste morali otroku

postati tudi vzor pri nadzoru vanju lastnih misli, da bodo bolj osredotočene, objektivne in celovite.

KAKO?

S pogovorom (lahko pa tudi z namernim treningom eno uro na teden) otroka vodite s pomočjo orodij za jasno, osredotočeno in ustvarjalno razmišljanje, ki mu rečemo CoRT 1. Za kratico se skriva *Cognitive Research Trust* (Sklad za raziskave razmišljanja), ki obstaja od leta 1974. Številka 1 v imenu pa pomeni, da gre

za prvega od šestih sklopov. Avtor orodij razmišljanja je dr. Edward de Bono, eden od 50 najpomembnejših mislecev na svetu in eden od 250 ljudi, ki so najbolj prispevali človeštvu in v Sloveniji zagotovo ni neznanca. Pri nas je od leta 2003 do danes predaval in navdihoval že sedemkrat.

KAKO VODIMO SVOJE ALI OTROKOVO RAZMIŠLJANJE PO DE BONOVIH ORODJIH?

Če damo primer prvega. Imenuje se UVD. To pomeni

”

Poleg prav ali narobe uporabljajte tudi besedico mogoče, poleg ja ali ne pa zanimivo.

Upoštevaj Vse Dejavnike. V praksi želimo s pomočjo tega orodja oz. usmerjanja svojega zaznavanja razmišljati vnaprej, narediti seznam stvari, ki jih moramo upoštevati, da ja česa ne pozabimo. Razmišljati preko samoumevnega in očitnega ter se potruditi poiskati vse tisto, kar smo spregledali ali pozabili. To pomeni, da pred vsakim načrtovanjem, odločanjem ali izbiranjem razmislimo o vseh, vseh, vseh možnih dejavnikih, ki jih moramo upoštevati. Če gre otrok sam na tabor, naj sam spakira. Če praznuje svoj rojstni dan, naj ga sam organizira ... A ne spontano, ampak naj najprej – lahko z vašo pomočjo – razmisli, kaj vse mora upoštevati.

Če bo praznoval svoj rojstni dan ali delal družinsko božično praznovanje, si lahko

pomaga(te) tudi z orodjem AMI (Alternative, Možnosti, Izbire). Gre za to, da si vzamete nekaj minut in se potrudite najti čim več (vsaj deset) različnih alternativ, kaj bi lahko naredili ali kako bi se lahko česa lotili. Lahko se s pomočjo AMI-ja z njim pogovarjate o filmu, ki ga je videl: »Katere druge možnosti bi še lahko imel glavni junak?« Tako se naučijo, da v življenju vedno obstaja veliko različnih možnosti – če si znamo sami narediti nova vrata, ne bomo žalostni ali jezni, če se nam bodo stara vrata zaprla.

Izjemno koristno je tudi orodje SDL (Stališča Drugih Ljudi), še posebej, ko imate doma najstnika. Pomagajte mu, da bo videl v življenju še koga drugega razen sebe. Vodite ga z vprašanjem, koga vse njegovo razmišljanje ali dejanje zadeva in kakšna so stališča

tistih, ki se jih tiče. Če bo imel zabavo doma, ga vodite, da sam ugotovi, da se ta zabava tiče tudi družinskih članov, sosedov, povabljenec in celo tistih, ki niso povabljeni in bi si to želeli. Če bo vnaprej razmišljal o stališčih teh drugih ljudi, bo bolj verjetno obziren, kot če mu to polagate z očitki ali kritiko. Še posebej koristno je orodje v prepiru. Poskušajte se postaviti v čevlje drugega in povabite drugega, naj poskusi vaše čevlje. Lažje se bosta razumela.

Orodje P&N (Posledice in Nadaljevanje) uporabite vsakič, kadar želite sami ali z otrokom razmišljati o posledicah dejanja, odločitve ali načrta. Konec koncev bomo vse svoje življenje preživeli v prihodnosti in je smiselno, da raziščemo, kam nas vodijo naša dejanja. Če otrok ni naredil domače naloge, ga lahko vprašamo, kakšne so posledice tega ta isti dan. Sam bo ugotovil, da prijetne, saj je imel več časa zase. Kakšne so posledice tega do konca tedna? Moral je nadoknaditi zamujeno in se zagovarjati pred starši. Kakšne so posledice do konca šolskega leta, če ne dela domačih nalog? Sam od sebe ugotovi, da mu starši nehajo zaupati in da ga učitelji ne marajo več. Kakšne so posledice do konca šole? Slabo je zapisan in težje mu je. Če do takšnih ugotovitev pride sam – vi ga samo vodite z vprašanji – bo tudi sam deloval v smer, kjer si bo koristil (ne pa vam nasprotoval).

PNZ (Pozitivno, Negativno, Zanimivo) je izjemno koristno orodje za obravnavo predlogov, raziskovanje in vrednotenje. Namesto da se odločamo po občutku, zadevo pregledamo z vseh treh zornih kotov. Če želi otrok imeti psa, ga samo vodimo z vprašanji: *Kaj je dobrega na tem, da bi imel psa?* Samo prednosti in koristi, na krajši ali daljši rok, iz svojega zornega kota ali drugih. Ko bo naštel veliko različnih, ga vprašajte naprej: *Kaj je slabega na tem, da bi imel psa?* Enako, samo slabosti in tveganja, na krajši ali daljši rok, iz svojega zornega kota ali drugih. Na koncu pa še: *Kaj bi bilo zanimivega na tem, da bi imel psa?* Ne dobro, ne slabo, omembe vredna zanimivost ali kakšna nova ideja. Naj našteva, vi pa nikakor ne vrednotite, morda lahko samo dopolnujete s kakšnim svojim primerom, če se otroku ustavi tok misli.

Če vam je težko zapomniti si teh nekaj orodij oz. vprašanj, ki usmerjajo razmišljanje, pa naredite eno samo spremembo: poleg *prav ali narobe* uporabljajte tudi besedico *mogoče*, poleg *ja ali ne pa zanimivo*. Če otrok ne bo imel občutka, da ga nenehno zavračamo, ker je njegovo razmišljanje nepravilno ali neprimerno, ampak mu bo dovoljeno razmišljati tudi drugače, se bo zagotovo prej razcvetel. ■

NASTJA MULEJ

Nastja je naveličana kritiziranja, zapravljanja časa in slabih odnosov v okolju okoli sebe. Zato si je postavila za svoje poslanstvo, da ljudi – ki jih to zanima – nauči, kako bi lahko razmišljali kreativno in konstruktivno, kako bi manj komplicirali in postali bolj učinkoviti ter kako bi na svet okoli sebe gledali s humorjem in več zavzetosti. Pri svojem cilju si kot licencirana trenerka pomaga z orodji, ki sta jih razvila dr. Edward de Bono (Šest klobukov razmišljanja, Lateralno razmišljanje, Enostavnost in CoRT – poučevanje razmišljanja v šolah) ter Dimis Michaelides (12 dejavnikov inoviranja), ki ju je sama pripeljala v Slovenijo 2003 in 2012. Sedem njunih knjig je tudi prevedla v slovenščino. Želi, da bi njeni otroci in vsi ljudje sveta živeli in ustvarjali v tolerantni in inovativni družbi ter se na vse načine trudi sprožiti pozitivno revolucijo med ljudmi.

INFORMACIJE

1. Več v knjigi **Naučite svojega otroka razmišljati**, Edward de Bono, Rotis, 2014.
2. Več vaj in primerov na celoletnem treningu ustvarjalnosti in optimizma za starše **Naučite sebe (in svojega otroka) razmišljati** v Ljubljani (tedensko) in Mariboru (mesečno).
3. **Šola za razmišljanje za otroke** bo letos potekala v Ljubljani, Celju in na Dolenjskem.

Izvajalka in prevajalka knjige: **Nastja Mulej**

Več informacij: www.deBono.si.