



PROMOCIJA PSIHO FIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

**PROMOTION OF THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH
OF CHILDREN AND YOUTH**

**MIB d.o.o.
MIB EDU
ITEI**

ZBORNİK/Book of papers

VIII. mednarodna (Hrvaška, ZDA, Bosna in Hercegovina, Makedonija, Črna Gora in Slovenija) on-line strokovna konferenca/ VIII. international (Croatia, USA, Bosnia and Herzegovina, Macedonia, Montenegro and Slovenia) online conference

KOLO DOBREGA POČUTJA ZA UČENJE IN BRANJE

Povzetek: Namen članka je predstaviti prenos koncepta pozitivne revolucije v razmišljanju ter metode šestih klobukov razmišljanja v pedagoško prakso in prikazati njen vpliv na pripravo učencev na učenje in branje. Prispevek izhaja iz akcijskega pedagoškega pristopa in refleksije lastne prakse. Podatki so bili pridobljeni z opazovanjem učnega procesa, analizo odzivov učencev ter vrednotenjem nastalih idej in končnega izdelka. Raziskovalni vzorec je zajemal učence dveh oddelkov šestega razreda v okviru razredne ure in knjižnično-informacijskega znanja. S strukturirano uporabo metode šestih klobukov razmišljanja so učenci najprej individualno, nato sodelovalno razvijali ideje o ustrezni pripravi na učenje. Rezultat procesa je bila soustvarjena igra Kolo dobrega počutja z naborom dejavnosti za spodbujanje osredotočenosti in dobrega počutja, ki omogočajo predpripravo na učenje in branje. Ugotovitve kažejo, da metoda spodbuja aktivno, konstruktivno in v rešitve usmerjeno razmišljanje, povečuje vključenost učencev ter krepi njihovo motivacijo in pozitivno učno samopodobo.

Ključne besede: pozitivna revolucija v razmišljanju, metoda šestih klobukov razmišljanja, priprava na učenje, bralna motivacija, dobro počutje učencev

WHEEL OF WELL-BEING FOR LEARNING AND READING

Abstract: The purpose of this article is to present the integration of Edward de Bono's concept of a positive revolution in thinking and the Six Thinking Hats method into educational practice and to examine their impact on students' preparation for learning and reading. The paper draws on an action research approach and reflection on teaching practice. Data were collected through classroom observation, analysis of students' responses, and evaluation of the ideas generated and the final product. The sample included students from two sixth-grade classes during a class-teacher period and library and information literacy instruction.

Using the Six Thinking Hats method in a structured way, students developed ideas about effective preparation for learning, first individually and then collaboratively. The process resulted in a co-created game, Wheel of Well-Being, featuring activities that promote focus and well-being and support preparation for learning and reading. The findings indicate that the method fosters active, constructive, solution-oriented thinking, increases student engagement, and strengthens motivation and a positive academic self-concept.

Keywords: positive revolution in thinking; Six Thinking Hats; learning preparation; reading motivation; student well-being

1 Uvod

Želja vsakega učitelja je, da bi bili njegovi učenci pri pouku čim bolj umirjeni, sproščeni, fokusirani in ustvarjalni ter da bi njihova koncentracija trajala čim dlje. Zato je pred branjem in učenjem nujna ustrežna priprava, ne le prostora in okolja, temveč tudi nas samih. S tem vplivamo na psihofizično zdravje vseh deležnikov. Ugotavljam, da so skrbi, ki jih nosimo s seboj, eden izmed motilcev naše pozornosti, tako pri odraslih kot pri učencih. Skrbi nas ovirajo pri branju, učenju in drugih dejavnostih. Tudi učenci imajo svoje skrbi, zato se mi je pojavilo vprašanje, kako in s katero dejavnostjo bi lahko vsaj začasno uspešno odložili skrbi in s tem povečali motivacijo za branje, učenje in druge dejavnosti. V sklopu strokovnih izobraževanj sem se seznanila z de Bonovo pozitivno revolucijo v razmišljanju in z njo povezano metodo šestih klobukov razmišljanja. Avtor poudarja, da lahko z ustreznim načinom razmišljanja "težka naloga postane izziv" (de Bono, 2015, str. 116), kar spodbuja akcijo, izboljša osredotočenost učencev ter krepi njihovo radovednost in učinkovitost. Navedeno me je spodbudilo k preizkusu metode pri svojem vzgojno-izobraževalnem delu.

Pri načrtovanju učne izkušnje, delavnice z uporabo metode šestih klobukov razmišljanja, sem izhajala iz vsebin knjižnično-informacijskega znanja (KIZ) ter delavnico izvedla pri razredni uri z učenci šestih razredov. Rezultat je bil številen nabor alternativnih strategij, s katerimi se lahko pripravimo na branje, učenje ali druge šolske dejavnosti.

2 Edward de Bono in pozitivna revolucija v razmišljanju

Edward de Bono je bil malteški zdravnik in psiholog, bil je pa tudi veliki mislec, razmišljevalec ter mednarodno priznan strokovnjak na področju kreativnega razmišljanja in poučevanja razmišljanja kot spretnosti. Njegove metode učijo "generirati ideje, ustvarjalno in domiselno

razmišljati ter uporabljati možgane na drugačen način, kot smo se jih "učili" uporabljati." (Mulej, d.b.). Njegovo življenjsko poslanstvo je bilo raziskovati, širiti, učiti in živeti pozitivno revolucijo v razmišljanju. Kot utemeljitelj pozitivne revolucije je opredelil tri temeljne stebre: načela, metode in moč. Osnovna načela predstavljajo vodila za razmišljanje in vključujejo: učinkovitost, konstruktivnost, spoštovanje, samoizpopolnjevanje in prispevanje. Uresničujejo se s pomočjo številnih metod, med drugim tudi šest klobukov razmišljanja. Viri moči, ki jih uporablja pozitivna revolucija, so: moč pozitivne in konstruktivne naravnosti, moč najboljših ljudi, moč zaznavanja, moč razmišljanja in informacij, moč usklajevanja in razvrščanja, moč podpore ter moč širjenja (de Bono, 2015).

Slogan pozitivne revolucije je "Pozitivno, konstruktivno, tvoj prispevek" (de Bono, 2015, str. 85). Takšen pristop omogoča razmišljanje zunaj okvirjev, vključevanje, navdihovanje, navduševanje in dvigovanje samozavesti tako pri učitelju kot pri učencih. Posameznik se začne doživljati kot kompetentnega, sposobnega odkrivanja lastnih potencialov s pomočjo učenja veščin ustvarjalnosti in kreativnosti, kritičnega mišljenja in reševanja težav, komunikacije in sodelovanja. Pomen teh kompetenc je poudarjen tudi v delu Kreativne šole (Robinson, 2015).

2.1 Metoda šestih klobukov razmišljanja

Metoda šestih klobukov je metoda, ki razvija šest načinov razmišljanja. Rdeč klobuk predstavlja čustva, bel klobuk informacije, rumen prednosti, črn slabosti, zelen nove zamisli in moder razmišljanje o razmišljanju. Ključno načelo metode je, "da vsakdo uporablja isti klobuk istočasno z drugimi člani" skupine, razreda ali tima (Draper, 2024, str. 7). Metoda omogoča sistematično poučevanje, podporo in urjenje razmišljanja. Sledi konstruktivističnem pristopu, zlasti v kompleksnih in izzivalnih učnih okoljih ter pri nalogah, kjer ni enega samega pravilnega odgovora ali ene poti do rešitve (Marentič-Požarnik, 2008, str. 32). Učencem omogoča izkušnjo, da je razmišljanje lahko zabavno, kar krepi njihovo učno moč ter pozitivno samopodobo, tako v vlogi učenca kot v vlogi posameznika. Hkrati strokovnim delavcem pomaga, da z metodo ne urimo zgolj našega razmišljanja, ampak tudi izboljšujemo večino poučevanja, kjer je fokus na učencih in ne na učitelju (Draper, 2024, str. 11).

3 Iz teorije v prakso

V okviru knjižnično-informacijskega znanja (KIZ), ki ga izvaja šolska knjižnica, sem v 6. a in 6. b pri razredni uri zasnovala in izvedla delavnico. S pomočjo metode šestih klobukov ter medpredmetnega povezovanja smo oblikovali obsežen nabor idej za pripravo na branje in učenje. Iz teh idej je nastala igra, ki smo jo poimenovali Kolo dobrega počutja.

3.1 Predpriprava

Z namenom ozaveščanja razmišljanja pri učencih sem skrbno načrtovala učni proces oz. delavnico. Cilj delavnice je bil, da učence s pomočjo metode šestih klobukov učim razmišljanja in jih vodim, da najprej razmišljajo samostojno ("sami pri sebi"), nato nadaljujejo s sodelovalnim razmišljanjem, z namenom, da učenci doživijo "pozitivno revolucijo razmišljanja". Zastavljeni cilji so omogočali aktivno vključevanje vsakega učenca. Vsak je imel priložnost prispevati kreativne in konstruktivne ideje, se učiti spoštovanja prispevkov drugih ter pridobivati nove izkušnje. Končni izdelek ni bil namenjen le posamezniku, temveč razredu, šoli in širšemu domačemu okolju. Posebno pozornost sem namenila vzpostavljanju varnega učnega okolja, v katerem so se učenci počutili sprejete, sproščene in varne.

3.2 Primer izvedbe

Pri izvedbi delavnice posameznih klobukov nisem posebej predstavljala oz. jih poimenovala. Uporabljala sem njihove značilne pristope kot orodje za usmerjanje razmišljanja v zeleno smer. Najprej so učenci pripravili delovni prostor (odstranili vse motilce pozornosti in si pripravili pisalo ter prazne lističe) in sebe (z vajami raztezanja oziroma kratko "možgansko telovadbo").

Moja vloga je bila predvsem vodenje in usmerjanje učnega procesa. S postavljanjem

časovnih omejitev sem ohranjala tempo učnega procesa, pri čemer sem trajanje posameznih dejavnosti po potrebi prilagajala.

Vodilna uvodna motivacija je bilo barvno kolo in fokusni stavek: »Kako se počutiš pred branjem ali učenjem?« Učenci so svoje počutje izrazili v barvi, ki so jo videli na barvnem kolesu. Najprej so eno minuto razmišljali individualno, nato so svoje izbire delili v krogu, brez dodatnih pojasnil. S tem so izrazili čustva brez potrebe po utemeljevanju oz. opravičevanju (pristop rdečega klobuka).



Slika 1 Kolo barv

V nadaljevanju je sledilo vrednotenje lastnega počutja pred branjem ali učenjem. Najprej sem učence spodbudila z vprašanjem: »Kaj je dobrega, če se pred branjem ali učenjem dobro počutim?« Učenci so tri minute individualno razmišljali ter svoje odgovore zapisovali na lističe, nato pa so jih delili v krogu in jih logično utemeljili. Dejavnost je temeljila na pristopu rumenega klobuka, ki usmerja razmišljanje v prepoznavanje koristi in prednosti.

Zatem je sledilo vprašanje: »Kakšna je slabost, če se pred branjem ali učenjem ne počutim dobro?« Ponovno je sledilo triminutno individualno razmišljanje z zapisom idej ter delitev odgovorov v krogu z utemeljitvijo. Tokrat je bil v ospredju pristop črnega klobuka, ki spodbuja prepoznavanje tveganj in slabosti.

V naslednjem koraku so učenci razmišljali ustvarjalno. Zastavila sem vprašanje: »Katere ideje ali dejavnosti predlagate ali si jih želite kot dobro predpripravo na branje ali učenje?« Tri minute so samostojno zapisovali predloge, nato pa so jih delili v krogu, pri čemer je vsak učenec povedal eno idejo, ki še ni bila izpostavljena. Učenec zapisovalec je predloge beležil na tablo. Ta del je sledil pristopu zelenega klobuka, ki spodbuja iskanje možnosti, alternativ ter tudi neobičajnih in nepričakovanih rešitev.



Slika 2 Tabelski zapis

Sledil je izbor najboljših šestih idej. Vsak učenec je med zapisanimi predlogi na tabli izbral tri, ki so se mu zdele najbolj smiselne in uporabne. Izbrane ideje je zapisal na list in oddal svoj glas. Kot zmagovalnih je bilo izbranih šest idej, ki so prejele največ glasov. V tem koraku je bil poudarek na osebni izbiri in notranjem odzivu posameznika (pristop rdečega klobuka – možnosti, ki jih izberem).

V zaključnem delu sem povzela namen našega razmišljanja ter odprla vprašanja nadaljnjih korakov: katera dejanja so še potrebna, kdo in kdaj jih bo izvedel. V našem primeru so se učenci razdelili v osem skupin. Vsaka skupina je za eno izmed izbranih dejavnosti zapisala navodila za izvedbo ter v šolski knjižnici poiskala ustrezno poučno ali leposlovno gradivo, ki je dejavnost vsebinsko podprlo (modri klobuk – nepristranski, objektivni in odprt).

3.3 Kolo dobrega počutja za branje in učenje

Kot rezultat procesa je nastala igra Kolo dobrega počutja ter z njo nabor dejavnosti, s katerimi lahko v kratkem času uspešno poskrbimo, da učenci za nekaj časa odmislijo skrbi in usmerijo pozornost v učenje ali branje. Igro smo ustvarili skupaj z učenci. Vsak je imel priložnost predlagati svoje ideje, o končnem izboru pa smo odločali skupno. Izbrali smo tiste ideje, ki so nam najbolj ustrezale. Prav ta soustvarjalni pristop prispeva k večji sprejetosti in notranji motivaciji za uporabo. Hkrati omogoča sprotno prilagajanje in posodabljanje glede na starost in potrebe učencev.

Igro so preizkusili vsi učenci šole. Ob tem so dobili ideje za oblikovanje razrednega kolesa, osebne kolesa, dejavnosti pa začeli uporabljati kot motivacijo za učenje, kot strategijo umerjanja, za zabavo itd. Že sama struktura kolesa z več barvnimi polji pritegne pozornost učencev in spodbuja osredotočenost, saj element pričakovanja in izbire pomaga preusmeriti misli od motilcev (okolica in zunanji svet razreda).

Kolo dobrega počutja ima osem barvnih polj, kar ustreza osmin izbranim dejavnostim. Po izboru učencev šestega razreda so to bile: hoja, dihalne vaje, meditativno likovno ustvarjanje, joga, objem, možganska telovadba, glasba in ples, ležanje v tišini. Izbran nabor literature jih je pa vabil, da so izvedeli še kaj več o predlagani dejavnosti.

Tako je nastala igra Kolo dobrega počutja, ki ne koristi le učencem, temveč tudi odraslim (strokovnim delavcem in staršem). Predstavlja preprosto, prenosljivo in prilagodljivo orodje za krepitev osredotočenosti, dobrega počutja in učne pripravljenosti v različnih okoljih.



Slika 3 Kolo dobrega počutja

Zaključek

Vpeljevanje koncepta pozitivne revolucije v razmišljanju v vzgojno-izobraževalno prakso se kaže kot smiselna strokovna usmeritev, saj sistematično razvijanje razmišljanja kot veščine prispeva k večji osredotočenosti, notranji motivaciji ter krepitvi odpornosti na stres učencev in strokovnih delavcev. Prav tako lahko za strokovne delavce poučevanje, za učence pa učenje, postane zabavno, s čimer dodatno krepimo psihološko odpornost deležnikov.

Kot ključne prednosti uporabe metode šestih klobukov razmišljanja izpostavljam: razvoj individualnega in sodelovalnega razmišljanja, večjo vključenost vseh učencev, konkretne, prenosljive strategije za pripravo na učenje ali branje ter krepitve pozitivne učne samopodobe. Namesto (samo)kritike so učenci razvijali bolj konstruktiven in pozitiven odnos do branja in učenja. Učinkovitost pristopa je odvisna od usposobljenosti in priprave strokovnega delavca. Motivacijo učencev za branje in učenje je treba dolgoročno načrtno vzdrževati preko podobnih izkušenj, ki spodbujajo razmišljanje. Prav tako je treba krepiti zavedanje o samoizpopolnjevanju in osebni prispevku, tako na ravni strokovnih delavcev kot pri učencih. Ključno je tudi razvijati sposobnost preoblikovanja zahtevnih nalog v izzive ter to

miselnost prenašati na učence. Izziv namreč spodbuja aktivnost v razmišljanju, ta pa krepi ustvarjalnost, radovednost in vedoželjnost. To posledično ohranja notranjo motivacijo za učenje, delo in osebni razvoj. S tem se približujemo viziji šole prihodnosti, kot jo predstavlja Nastja Mulej, priznana trenerka de Bonovih metod, kjer ključno vprašanje ni več, kaj moraš vedeti, temveč kako razmišljati o tem, kar veš (Srebot, 2026, str. 6).

Literatura

De Bono, E. (2015). Priročnik za pozitivno revolucijo v razmišljanju. Maribor: Rotis.

Draper, K. (2024). Šest klobukov razmišljanja za šole in družine: vodič za učitelje, starše in vzgojitelje: otroke in mladostnike navdihuje, da razmišljajo samostojno: primerno za zelo različne starosti. Ljubljana: UMNA.

Marentič-Požarnik, B. (2008). Konstruktivizem na poti od teorije spoznavanja do vplivanja na pedagoško razmišljanje, raziskovanje in učno prakso. *Sodobna pedagogika*, 59(4), 28-51. Pridobljeno s chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.sodobna-pedagogika.net/arhiv/nalozi-clanek/?id=385

Mulej, N. (b.d.). Mislec Edward de Bono. Pridobljeno s <https://www.nastjamulej.com/edward-de-bono/>

Robinson, K. (2015). Kreativne šole: množična revolucija, ki preoblikuje izobraževanje. Nova Gorica: Eno.

Srebot, J. (2026). Si znamo predstavljati, kako bo v prihodnosti videti pouk? *Ekodežela -Izobraževanja*, 6-8.

Pridobljeno s <https://www.ekodezela.si/revija-eko-dezela/>