

Dúfam, že učenie mojej prastarej mamy si prostredníctvom tejto inšpiratívnej, praktickej a krásnej knihy nájde cestu do každej rodiny. — Carolina Montessori

MONTESSORI PRE BATOĽATÁ

PRÍRUČKA PRE RODIČOV, AKO Z DIEŤAŤA VYCHOVAŤ
ZVEDAVÉHO A ZODPOVEDNÉHO ČLOVEKA



SIMONE DAVIES

Ljndeni

Montessori pre batolátá

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Simone Davies

Montessori pre batolátá – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

MONTESORI PRE BATOLATÁ

PRÍRUČKA PRE RODIČOV, AKO Z DIEŤAŤA VYCHOVAŤ
ZVEDAVÉHO A ZODPOVEDNÉHO ČLOVEKA

SIMONE DAVIES

ILUSTROVALA
HIYOKO IMAI

Ljndeni

*Táto kniha je pre Olivera a Emmu.
Je pre mňa ctou byť vašou matkou.
Každý deň ste mojou inšpiráciou.*

OBSAH

KAPITOLA 1

ÚVOD

- 02 Zmeňme náš pohľad na batolaťá
- 04 Prečo milujem batolaťá
- 06 Čo potrebujeme o batolaťách vedieť
- 08 Výchova batolaťa podľa Montessori
- 10 Ako z tejto knihy získať čo najviac

KAPITOLA 2

ÚVOD DO MONTESSORI

- 12 Stručná história Montessori
- 13 Tradičné vzdelávanie verzus Montessori vzdelávanie
- 14 Niektoré Montessori princípy



KAPITOLA 3

MONTESSORI AKTIVITY PRE BATOLATÁ

- 24 Montessori aktivity na celostný rozvoj dieťaťa
- 25 Čím sa odlišujú Montessori aktivity od iných aktivít?
- 26 Ako dieťaťu ukázať aktivitu
- 27 Základné princípy, ktoré treba mať na pamäti
- 31 Ako pripraviť aktivitu
- 34 Druhy aktivít
 - 34 01 / Koordinácia očí a rúk
 - 37 02 / Hudba a pohyb
 - 39 03 / Praktický život
 - 44 04 / Umenie a remeslá
 - 46 05 / Jazyk
- 60 Poznámka k vonkajšiemu prostrediu a prírode
- 62 A čo hračky mimo Montessori?

KAPITOLA 4

ZARIADENIE DOMOVA

- 66 Zariadenie priestorov v štýle Montessori
- 67 Izba za izbou
 - 67 Vstup
 - 67 Obývačka
 - 68 Kuchyňa
 - 69 Jedálský kút
 - 69 Spáľňa
 - 70 Kúpeľňa
 - 70 Umelecký a remeselný kútik
 - 71 Útulné miesto na čítanie
 - 71 Vonku
- 73 Základné princípy, ktoré treba mať na pamäti
 - 73 Ako na zbytočnosti
 - 74 Ako si zúžulniť priestor
 - 74 Ako si zariadiť domov tak, aby sme si ušetrili prácu
 - 75 Spoločný priestor
 - 75 Malé priestory

76 Dôležitosť domáceho prostredia

78 Prehliadka domácností

KAPITOLA 5

VÝCHOVA ZVEDAVÉHO DIEŤAŤA, KTORÉ CÍTI, ŽE HO VIDÍME A POČUJEME

ČASŤ 1

POVZBUDENIE ZVEDAVOSTI U DIEŤAŤA

- 86 Päť ingrediencií na povzbudenie zvedavosti
 - 86 Dôvera dieťaťu
 - 87 Bohaté prostredie na učenie sa
 - 87 Čas
 - 87 Bezpečné a spoľahlivé zázemie
 - 88 Pestovanie zvedavosti
- 88 Sedem pravidiel pre výchovu zvedavého človeka
 - 88 Nasledujte dieťa
 - 89 Podporujte praktické učenie sa
 - 90 Zapojte dieťa do každodenného života
 - 91 Postupujte pomaly
 - 92 Pomôž mi, aby som to dokázal sám
 - 94 Podporujte kreativitu
 - 96 Pozorovanie

ČASŤ 2

PRIJATIE DIEŤAŤA TAKÉHO, AKÉ JE

- 99 Doprajte batolátam pocit dôležitosti a spolupatričnosti a prijmite ich také, aké sú
- 100 Buďte ich tlmočníkom
- 101 Dovoľte im vyjadriť všetky pocity, ale nie akékoľvek správanie
- 102 Dajte dieťaťu spätnú väzbu - namiesto chvály
- 104 Roly a nálepky



ROZVÍJANIE SPOLUPRÁČE A ZODPOVEDNOSTI V NAŠOM DIEŤATI

ČASŤ 1

ROZVÍJANIE SPOLUPRÁČE

- 108 Prečo Montessori prístup nepoužíva hrozby, úplatky alebo tresty
- 110 Riešenie problémov s našimi batolátami
- 113 Spôsoby, ako naše dieťa zapojiť
- 114 Ako môžeme hovoriť tak, aby sme im pomohli počúvať
- 116 Usmerňovanie očakávaní
- 118 Bonus

ČASŤ 2

STANOVENIE HRANÍC

- 120 Je v poriadku nastaviť hranice
- 121 Nastavujte hranice zrozumiteľne
- 122 Dotiahnite to do konca láskavým a zrozumiteľným konaním
- 125 Uznajte negatívne pocity
- 126 Ako si poradiť so záchvatmi hnevu
- 128 Opätovné zblíženie, keď sa utíši
- 128 Pomoc pri náprave
- 130 Tipy na stanovenie hraníc
- 133 Praktický zoznam pri nastavovaní hraníc



AKO TO UVIESŤ DO PRAXE

ČASŤ 1

KAŽDODENNÁ STAROSTLIVOSŤ

- 136 Denná rutina
- 138 Rituály
- 139 Obliekanie a odchod z domu
- 143 Jedlo
- 147 Spánok
- 150 Umývanie zubov

ČASŤ 2

VYROVNÁVANIE SA SO ZMENAMI

- 151 Chodenie na toaletu
- 154 Rozlúčka s cumlíkom
- 155 Súrodenci

ČASŤ 3

UŽITOČNÉ ZRUČNOSTI, KTORÉ BY SA NAŠE BATOLATÁ MALI NAUČIŤ

- 161 Podeliť sa
- 162 Naučiť sa, ako prerušiť dospelého
- 163 Zručnosti pre introvertné batolátá
- 165 Fáza bitia/hryzenia/strkania/hádzania
- 168 Posilňovanie koncentrácie
- 169 Ako si poradiť s frustráciou
- 170 Keď je na nás dieťa citovo naviazané
- 172 Čas pri obrazovke
- 173 Dvojazyčnosť



V ÚLOHE TOHO DOSPELÉHO

- 178 Príprava dospelého
- 179 Fyzická starostlivosť o seba samých
- 180 Pestujte si učenlivý prístup
- 180 Začnite a ukončite deň správne
- 182 Trénujte si prítomnosť
- 183 Pozorovanie
- 183 Dopĺňajte citové zásoby sebe aj dieťaťu
- 184 Spomaľte
- 186 Buďte dieťaťu sprievodcom
- 187 Využite svoj domov ako svojho pomocníka
- 188 Buďte úprimní
- 188 Prevezmite zodpovednosť za svoj život a rozhodnutia
- 189 Poučte sa z vlastných chýb
- 190 Oslavujte, kde ste tu a teraz
- 190 Sebauvedomenie
- 191 Neprestávajú trénovať

SPOLUPRÁCA

- 194 A čo všetci ostatní?
- 195 Aj rodičia sú ľudia
- 195 Uprednostňovanie jedného rodiča
- 196 Kľúč k spolupráci rodiny
- 197 Ako zapojiť rodinu
- 199 Starí rodičia a opatrovatelky
- 200 Keď sú v rodine spory
- 201 Rozvod nemusí byť neslušné slovo

ČO BUDE ĎALEJ

- 204 Príprava na škôlku
- 205 Nadchádzajúce roky
- 209 Je čas na zmenu vo vzdelávaní
- 209 Je čas na mier

PREHLIADKY DOMOVY

A CITÁT Y MONTESSORI RODÍN

- 212 Austrália
Kylie, Aaron, Caspar, Otis a Otto
Ako uplatňujeme Montessori
- 213 Mongolsko
Enerel, Bayanaa, Nimo a Odi
Minimimoo
- 214 Kanada
Beth, Anthony a Quentin
Náš Montessori život
- 215 USA
Amy, James, Charlotte a Simon
Montessori na Stredozápade
- 216 Moja rodina
Simone, Oliver a Emma
Austrália a Holandsko
- 217 Moja trieda
Jacaranda Tree Montessori
Amsterdam, Holandsko

ĎALŠIA LITERATÚRA

POĎAKOVANIE

PRÍLOHA

- 224 Namiesto tohto povedzte toto
- 226 Kde zohnať Montessori pomôcky a nábytok
- 228 O Montessori školách
- 228 Čo v Montessori škole hľadať?
- 229 Ako vyzerá typický deň v Montessori škole?
- 230 Je Montessori vhodné pre každé dieťa?
- 231 Ako dieťa prejde po Montessori do tradičnej školy?
- 232 Pocity a potreby
- 234 Recept na plastelínu
- 235 Zoznam Montessori aktivít pre batolátá
- 246 Register

ÚVOD

1

- 02 Zmeňme náš pohľad na batol'atá
- 04 Prečo milujem batol'atá
- 06 Čo potrebujeme o batol'atách vedieť
- 08 Výchova batol'aťa podľa Montessori
- 10 Ako z tejto knihy získať čo najviac



ZMEŇME NÁŠ POHĽAD NA BATOLÁTA

Batolátá bývajú nepochopené. Zdajú sa ľuďom ťažko zvládnuteľné. Nie je známych mnoho dobrých príkladov ukazujúcich, ako mať s nimi láskyplný, trpezlivý a podporujúci vzťah.

Začínajú chodiť, začínajú skúmať svet, práve sa iba učia komunikovať prostredníctvom slov a nevedia príliš ovládať svoje pudy. Nedokážu jednoducho pokojne sedieť v kaviarňach či reštauráciách, zbadajú otvorený priestor a rozbehnú sa, mávajú záchvaty hnevu (často v tom najnevhodnejšom čase a na tých najnevhodnejších miestach), a dotýkajú sa všetkého, čo ich zaujme.

V angličtine sa im zvykne hovoriť „terrible twos“ (deti v „hroznom“ období, okolo 2 rokov veku – pozn. prekl.). Nepočúvajú. Vždy všetko okolo seba rozhadzujú. Nechcú spať/jesť/ísť na nočník.

Keď boli moje deti malé, nepripadalo mi správne vynucovať si ich spoluprácu hrozbami, uplácانím alebo tým, že ich zavriem samy v miestnosti, aby sa tam upokojili, no najsť iné alternatívy bolo pre mňa ťažké.

Moje prvé dieťa bolo ešte veľmi malé, keď som v rádiu počula rozhovor. Host hovoril o negatívnych účinkoch nechávania dieťaťa samého v izbe ako formy trestu – vedie to u dieťaťa k odcudzeniu práve vtedy, keď potrebuje cítiť podporu a dieťa sa tak na dospeleho skôr nahnevá, namiesto toho, aby to pomohlo napraviť jeho správanie. Pozorne som počúvala, či host povie, čo majú rodičia robiť namiesto toho, ale tu sa rozhlasový rozhovor skončil. Odvtedy sa stalo mojím poslaním najsť vlastnú odpoveď na túto otázku.

Po prvýkrát som vošla do Montessori školy ako nový rodič a okamžite som si ju zamilovala. To prostredie bolo tak starostlivo pripravené a lákavé. Učítelia boli prívetiví a hovorili s naším dieťaťom (a s nami) s rešpektom. Zapísali sme sa do poradovníka školy a začali sme navštevovať hodiny pre rodičov s batolátami.

Počas týchto hodín som sa naučila naozaj veľa o Montessori prístupe aj o batolátách. Batolátá prosperujú v prostredí, ktoré je pre ne výzvou, hľadajú porozumenie a nasávajú svet okolo seba ako špongie. Uvedomila som si, že som batolátám ľahko porozumela – dokázala

som vidieť veci z ich perspektívy a fascinoval ma spôsob, akým sa učia. Mala som to šťastie, že som v tejto triede začala pracovať ako asistentka Ferne van Zylovej.

V roku 2004 som absolvovala výcvik v Medzinárodnej asociácii Montessori (Association Montessori Internationale, AMI), a keď nás život zaviedol zo Sydney do Amsterdamu, bola som prekvapená, že v našom meste neboli žiadne Montessori triedy pre rodičov a deti. Tak som čoskoro založila vlastnú školu – Jacaranda Tree Montessori – kde vediem hodiny pre rodičov a deti, a pomáham tak rodinám nazerať na svoje batola inak a zaviesť Montessori prístup aj u nich doma.

Za mnohé roky, počas ktorých vediem tieto hodiny, som stretla takmer tisíc batoliat a ich rodičov a stále sa od nich milujem učiť. Zúčastnila som sa školenia učiteľov pozitívnej výchovy a naučila som sa zásady nenásilnej komunikácie. Aj naďalej čítam nespočetné množstvo kníh a článkov, hovorím s učiteľmi a rodičmi a počúvam rozhlasové programy a podcasty. Veľa som sa tiež naučila od svojich vlastných detí, ktoré z batoliat vyrástli na tínedžerov.

Chcem sa s vami podeliť o to, čo som sa naučila. Chcem vám preložiť múdrosť Montessori do jednoduchého jazyka, ktorému sa dá ľahko porozumieť a ktorý môžete uplatniť u seba doma. Tým, že ste vzali do rúk túto knihu, ste urobili krok na vlastnej ceste k spoznaniu iného spôsobu, akým vychádzať so svojím batolaťom, či už vaše dieťa bude navštevovať Montessori školu, alebo nie.

Získate nástroje na prácu so svojím dieťaťom, aby ste ho mohli viesť a podporovať, hlavne v tých ťažších chvíľach. Naučíte sa, ako si zariadiť domov tak, aby ste sa zbavili chaosu a vniesli do svojho rodinného života trochu pokoja. Ako pre svoje dieťa zariadiť priestor, v ktorom bude môcť slobodne objavovať. A zistíte, ako si doma vyrobiť Montessori aktivity vhodné práve pre batolaťá.

Nestane sa to za jeden deň. A nebude vaším cieľom snažiť sa vytvoriť si doma Montessori triedu. Môžete začať v malom – využiť to, čo už máte, odložiť niektoré hračky z dohľadu, aby ste ich mohli obmieňať, začať deti skutočne pozorovať pri tom, ako sledujú svoje záujmy – a postupne si uvedomíte, že do svojho domova a každodenného života začleňujete Montessori stále viac a viac.

Dúfam, že vám ukážem, že existuje iný, mierumilovnejší spôsob, ako spolunažívať so svojím batolaťom. Že vám pomôžem zasadiť semienka, aby ste zo svojho batolaťa vychovali zvedavého a zodpovedného človeka. Pracovať na vzťahu s vaším dieťaťom, na ktorom budete stavať po mnoho rokov. Zaviesť filozofiu doktorky Montessoriovej do svojho každodenného života.

Je čas, aby sme sa naučili vidieť očami nášho batolaťa.



PREČO MILUJEM BATOĽATÁ

Väčšina Montessori učiteľov má obľúbený vek detí, s ktorými radi pracujú. Ja najradšej pracujem s mojimi kamarátmi batolátami. Ľudia bývajú často touto mojou preferenciou zmätení. S batolátami je niekedy ťažká práca, sú emocionálne a nie vždy nás počúvajú.

Chcem ale o batolátách vytvoriť nový obraz.

Batolátá žijú v prítomnom okamihu. Prechádzka po ulici s batolaťom môže byť potešením. Zatiaľ čo my si v hlave robíme zoznamy toho, čo musíme vybaviť a čo musíme uvariť na večeru, batola sa venuje aktuálnemu okamihu a všimne si burinu rastúcu z popraskaného chodníka.

Keď trávime čas s batolaťom, ukáže nám, ako žiť v prítomnosti. Sústredí sa na to, čo je tu a teraz.

Batolátá sa učia veci bez námahy. Doktorka Montessoriová si všimla, že deti mladšie ako 6 rokov prijímajú všetko bez námahy, presne ako špongia nasáva vodu. Nazvala to *absorbujúca myseľ*.

S jednoročným dieťaťom si nemusíme sadnúť a učiť ho gramatiku alebo vetnú skladbu. Kým dovŕši 3 roky, má už úžasnú slovnú zásobu a učí sa, ako tvoriť jednoduché vety (a niektoré deti už aj zložité súvetia). Porovnajte si to s učením sa jazyka v dospelosti – to si vyžaduje veľa námahy a práce.

Batolátá sú nesmierne schopné. Často si neuvedomíme, až kým nemáme vlastné deti, aké nesmierne schopné sú už od takého útleho veku. Okolo 18 mesiacov už začínajú rozoznávať, že sa blížime k domu starej mamy ešte oveľa skôr, ako tam prídeme, lebo po ceste spoznávajú okolie. Keď uvidia slona v knižke, pobežia nájsť hračku slona v košíku.

Keď si vlastný domov zariadime tak, aby bol našim malým deťom prístupnejší, pustia sa do jednotlivých úloh s nadšením, zdatne a s radosťou. Ak je niečo rozliate, poutierajú to, prinesú plienku pre bábätko, odhodia po sebe odpadky do koša, pomôžu nám s prípravou jedla a rady sa samy oblečú.

Jedného dňa k nám prišiel opravár čosi opraviť. Nikdy nezabudnem na výraz v jeho tvári, keď moja dcéra (vtedy mala čosi menej ako 2 roky) prešla popri ňom cestou do spálne, prezliekla sa, dala nejaké špinavé oblečenie do koša na bielizeň a odišla sa hrať. Bol očividne prekvapený, keď videl, čo všetko dokázala urobiť úplne sama.

Batoľatá sú nevinné. Nemyslím si, že ktorékoľvek batoľa je vo svojej podstate čo i len trochu zlé. Ak vidí niekoho hrať sa s hračkou, jednoducho si môže pomyslieť: „*Chcel/-a by som sa práve teraz s touto hračkou hrať,*“ a druhému dieťaťu ju zoberie. Môže niečo urobiť, aby uvidelo reakciu toho druhého (*zhodím túto šálku a uvidím, ako zareagujú moji rodičia*) alebo byť frustrované, že niečo nie je tak, ako by chcelo.

Ale batoľatá nie sú podlé, zlomyseľné alebo pomstychtivé. Sú jednoducho spontánne a nasledujú každú svoju naliehavú túžbu.

Batoľatá v sebe neprechovávajú zlobu. Predstavte si batoľa, ktoré chce zostať v parku, keď už je čas ísť. Dostane záchvat hnevu. Ten môže trvať hoci aj pol hodiny. Ale keď sa upokojí (niekedy s malou pomocou), opäť je z neho to veselé a zvedavé dieťa – na rozdiel od dospelých, ktorí môžu vstať zlou nohou z postele a potom byť podráždení po celý deň.

Batoľatá sú tiež úžasne ochotné odpúšťať. Občas urobíme čosi zle – vybuchneme, zabudneme na sľub, ktorý sme dali, alebo skrátka nemáme svoj deň. Keď sa svojmu batoľaťu ospravedlníme, ukážeme mu tým, ako sa s niekým udobriť a odčiniť chyby, a ono nás veľmi pravdepodobne objíme alebo nás prekvapí nejakými obzvlášť milými slovami. Keď si s našimi deťmi vytvoríme takýto pevný vzťah, budú sa o nás starať rovnako ako my o ne.

Batoľatá sú autentické. Milujem tráviť čas s batoľatami, pretože sú priame a úprimné. Ich autentickosť je nákazlivá. Povedia, čo si myslia. Nosia svoje srdcia na dlani.

Každý, kto už strávil nejaký čas s batoľaťom, vie, že batoľa dokáže pokojne ukázať na niekoho v autobuse a nahlas povedať: „Ten ujo nemá žiadne vlasy.“ My sa môžeme prepadať od hanby, zatiaľ čo naše dieťa neukazuje ani náznak rozpakov.

Práve vďaka tejto priamosti je život s nimi jednoduchý. Nemanipulujú, nemajú postranné úmysly, nejde im o žiadne zákulisné hry či politiku.

Vedia, ako byť samy sebou. Nepochybujú o sebe. Nesúdia iných. Mali by sme sa od nich učiť.

Poznámka: Keď hovorím o batoľatách, mám na mysli deti približne od 1 do 3 rokov.

ČO POTREBUJEME O BATOĽATÁCH VEDIEŤ

Batoľatá potrebujú hovoriť „nie“. Jedna z najdôležitejších fáz vývoja, ktorou batoľa prechádza, je „kríza sebapotvrdenia“. Vo veku medzi 18 mesiacmi a 3 rokmi si deti uvedomia, že ich vlastná identita je oddelená od identity rodičov a začnú túžiť po väčšej samostatnosti. V rovnakom čase, ako začnú hovoriť „nie“, začnú používať aj osobné zámeno ja.

Tento posun smerom k nezávislosti nenastáva ľahko. V niektoré dni nás budú odháňať preč a budú chcieť robiť všetko samy, v iné dni čokoľvek robíť odmietnu, alebo na nás budú visieť ako kliešť.

Batoľatá sa potrebujú hýbať. Tak ako zvierá nie je rado uväznené v kletke, ani naše batoľatá dlho pokojne neobsedia. Chcú sa v pohybe stále zlepšovať. Keď už dokážu stáť, snažia sa liezť nahor a chodiť. Keď už vedia chodiť, chcú behať a presúvať ťažké predmety – čím ťažšie, tým lepšie. Dokonca existuje aj pomenovanie tejto ich túžby prijímať čo najväčšie výzvy, napríklad nosením veľkých predmetov alebo prenášaním ťažkých tašiek či kusov nábytku: *maximálne úsilie*.

Batoľatá potrebujú skúmať a objavovať svet okolo seba. Montessori prístup odporúča, aby sme to akceptovali, zariadili naše priestory tak, aby ich dieťa mohlo bezpečne skúmať, aby sme ho zahrnuli do našich každodenných aktivít, do ktorých zapojí všetky svoje zmysly a aby sme mu umožnili spoznávať aj svet vonku. Nechajte ho hrabať sa v hline, vyzuť si v tráve topánky, ošpliechať sa vodou a pobehovať v daždi.

Batoľatá potrebujú slobodu. Táto sloboda im pomôže stať sa zvedavými „žiakmi“, zažiť si veci na vlastnej koži, objavovať a cítiť, že majú samy nad sebou kontrolu.

Batoľatá potrebujú hranice. Tieto hranice ich udržia v bezpečí, naučia ich rešpektovať ostatných a ich prostredie, a pomôžu im vyrásť v zodpovedné ľudské bytosti. Hranice tiež pomáhajú dospelému zakročiť skôr, ako by boli prekročené, a vyhnúť sa tak dobre známemu kriku, hnevu a výčitkám. Montessori prístup nie je ani príliš zhovievavý, ani panovačný. Namiesto toho učí rodičov, ako byť pokojnými vodcami svojich detí.

Batoľatá potrebujú poriadok a dôslednosť. Dávajú prednosť tomu, aby boli veci každý deň presne rovnaké – rovnaká rutina, veci na rovnakom mieste a rovnaké pravidlá. Pomáha im to pochopiť ich svet a vedieť, čo môžu očakávať.

Keď hranice nie sú stanovené pevne, batoľatá ich budú stále skúšať, aby videli, ako sa v daný deň rozhodneme. Ak zistia, že zaberá naliehanie alebo záchvaty zlosti, budú to skúšať znovu. Nazýva sa to *občasné posilnenie*.

Ak tejto potrebe porozumieme, získame viac trpezlivosti a pochopenia. A keď nebudeme schopní zabezpečiť každý deň veci tak isto, dokážeme aspoň predvídať, že naše batolatá s tým budú zrejme potrebovať väčšiu pomoc. Nebudeme si myslieť, že sa správajú hlúpo, ale dokážeme sa na to pozrieť z ich perspektívy – teda, že niečo nie je tak, ako to očakávali. Môžeme im ponúknuť pomoc, aby sa upokojili a keď sa tak stane, pomôžeme im nájsť „riešenie“.

Batolatá sa nám nesnažia sťažiť život. Ony samy to majú ťažké. Veľmi sa mi páči táto myšlienka (v článku z *New York Times* „Pozeráť sa na záchvaty hnevu ako na utrpenie, nie ako na vzdor“ je pripisovaná pedagogičke Jean Rosenbergovej). Keď si uvedomíme, že ich ťažko zvládnuteľné správanie je v skutočnosti volaním o pomoc, môžeme sa sami seba opýtať: „Ako môžem práve teraz pomôcť?“ Posunieme sa tak od pocitu, že na nás útočia, k hľadaniu spôsobu, ako im byť nápomocní.

Batolatá sú impulzívne. Ich prefrontálna kôra (časť mozgu, v ktorej sídli naše centrum sebaovládania a centrum rozhodovania) sa stále vyvíja (a bude sa ešte ďalších dvadsať rokov). To znamená, že ich možno budeme musieť usmerniť, ak sa znovu štvierajú na stôl alebo berú niekomu niečo z rúk, a musíme byť pokojní, ak ich to rozhnevá. Rada vravím: „Musíme byť ich prefrontálnou kôrou.“

Batolatá potrebujú čas na spracovanie toho, čo hovoríme. Namiesto toho, aby sme svojmu dieťaťu dookola opakovali, že si má obuť topánky, môžeme si v duchu počítat do desať a dať mu tak čas na spracovanie našej požiadavky. Často uvidíme, že kým sa dopočítame k osmičke, už začne reagovať.

Batolatá potrebujú komunikovať. Naše deti sa snažia s nami komunikovať mnohými rozličnými spôsobmi. Bábätká mrnčia a my im môžeme zamrncat naspäť, malé batolatá budú blábovať a my môžeme prejavit náš záujem o to, čo nám „hovoria“, staršie batolatá milujú pýtať sa a odpovedať na otázky. A my aj k takýmto malým deťom môžeme hovorit pestrým jazykom, aby ho nasali ako špongia.

Batolatá milujú sebazdokonaľovanie. Milujú opakovať činnosti, až kým ich dokonale neovládajú. Pozorujte ich a všimnite si, čo sa snažia naučiť zvládnuť. Zvyčajne je to niečo dostatočne náročné, aby to bola pre ne výzva, ale nie až také náročné, aby to vzdali. Budú ten proces opakovať a opakovať, až kým sa v ňom úplne nezdokonalia. A keď to zvládnu, prejdú opäť na niečo iné.

Batolatá sa rady podieľajú na činnostiach a sú súčasťou rodiny. Zdá sa, že ich viac zaujímajú predmety, ktoré používajú ich rodičia, ako ich vlastné hračky. Skutočne rady pracujú po našom boku pri príprave jedla, praní bielizne, pripravách na príchod návštevy a pri podobných činnostiach. Ak si vyhradíme viac času, dobre si veci pripravíme a znížime naše očakávania, naučíme naše malé deti veľa o tom, ako byť nápomocným členom rodiny. Práve toto sú veci, na ktorých budú stavať, keď sa stanú školákmi a neskôr tínedžermi.

VÝCHOVA BATOLAŤA PODĽA MONTESSORI



Keď som po prvýkrát prišla do Montessori školy, priznávam, že môj záujem by sa dal považovať za povrchný. Priťahovalo ma Montessori prostredie a aktivity. A chcela som svojim vlastným deťom poskytnúť krásne, pútavé pomôcky a prostredie. Nemýlila som sa. To je to najjednoduchšie miesto, kde začať.

O mnoho rokov neskôr chápem, že Montessori je v skutočnosti spôsobom života. Ešte viac ako aktivity alebo prostredie ovplyvnilo Montessori to, ako sa správam k svojim deťom, k deťom prichádzajúcim na moje kurzy a k deťom, s ktorými prichádzam do kontaktu v mojom každodennom živote. Montessori je o podporovaní detskej zvedavosti, o tom naučiť sa naozaj vidieť a akceptovať dieťa také, aké je, bez súdenia, a o tom zostať vo vzájomnom spojení s dieťaťom dokonca aj vtedy, ak mu musíme brániť v niečom, čo veľmi chce.

Aplikovať Montessori metódy doma nie je ťažké, ale môže to byť dosť odlišné od spôsobu, akým sme boli vychovávaní my a od spôsobu, akým vychovávajú ostatní okolo nás.

Pri Montessori prístupe vidíme dieťa ako samostatnú osobnosť na svojej vlastnej jedinečnej ceste. Podporujeme ho ako sprievodca a láskavý vodca. Dieťa nie je niečím, čo by sme mali tvarovať podľa toho, v čom vidíme jeho potenciál, alebo čo by nám malo vynahradiť naše vlastné skúsenosti, či nenaplnené túžby z detstva.

Ako záhradníci zasadíme semienka, zaistíme správne podmienky a dodáme dostatok výživy, vody a svetla. Semienka pozorujeme a ak je to potrebné, upravíme našu starostlivosť. A necháme ich rásť. A práve takto môžeme vychovávať aj naše deti. Toto je Montessori. Sadíme semienka, ktorými sú naše batolaťá, poskytneme im správne podmienky, tie podľa potreby upravujeme a sledujeme, ako rastú. Smer, akým sa ich životy uberú, bude v ich vlastných rukách.

„Vychovávateľa (vrátane rodičov) sa správajú ako dobrí záhradníci a pestovatelia k svojim rastlinám.“

Dr. Maria Montessoriová, *The Formation of Man (Formovanie človeka)*

BATOĽATÁ SÚ SKVELÉ

To, čo sa zdá byť nedostatkom prispôsobivosti („Nemôžem jesť raňajky bez mojej obľúbenej lyžice!“), **JE V SKUTOČNOSTI** vyjadrením ich silného zmyslu pre poriadok.

To, čo vyzerá ako súboj vôlí, **JE V SKUTOČNOSTI** spôsob, ako sa vaše batolo učí, že veci nie sú vždy také, ako chce.

To, čo vyzerá ako opakovanie rovnakej otravnej hry stále dookola, **JE V SKUTOČNOSTI** spôsob, akým sa dieťa snaží naučiť nejakú zručnosť.

To, čo sa zdá byť prudkým výbuchom zlosti, **JE V SKUTOČNOSTI** batolo hovoriace: „Milujem ťa tak veľmi, že sa pri tebe cítim v bezpečí a môžem vypustiť všetko, čo som celý deň v sebe zadržoval/-a.“

To, čo sa zdá byť zámerne pomalou chôdzou s cieľom nahnevať nás, **JE V SKUTOČNOSTI** batolo skúmajúce po ceste všetko okolo seba.

To, čo môže vyvolať veľké rozpaky, keď to počujete batolo povedať na verejnosti, **JE V SKUTOČNOSTI** prejavom jeho neschopnosti klamať, vzor úprimnosti.

To, čo sa zdá ako ďalšia noc prerušovaného spánku, **SÚ V SKUTOČNOSTI** bacuľaté malé rúčky, ktoré vás zovrú uprostred noci, aby vyjadrili svoju čistú lásku k vám.



AKO Z TEJTO KNIHY ZÍSKAŤ ČO NAJVIAC

Môžete túto knihu prečítať celú od začiatku do konca. Alebo si ju len otvoríte na stránke, ktorá vás zaujíma a nájsť tam niečo praktické, čo môžete využiť hneď dnes.

Niekedy môže byť ťažké prísť na to, kde začať. Aby som vám to uľahčila, na koniec každej kapitoly som uviedla najdôležitejšie otázky, ktoré vám pomôžu začať Montessori metódu používať vo vašej domácnosti a v každodennom živote. V celej knihe sú pre jednoduchú orientáciu tabuľky a zoznamy. V prílohe nájdete aj užitočný prehľad nazvaný „Namiesto tohto povedzte toto“. Môžete si ho skopírovať a niekam zavesiť ako pripomienku.

Okrem všetkých Montessori múdrostí čerpám aj z mnohých zdrojov (kníh, podcastov, školení), ktoré som za tie roky objavila. Tie dobre dopĺňajú Montessori prístup a pomáhajú mi byť láskavým a zrozumiteľným sprievodcom pre batolátá na mojich kurzoch, aj pre moje vlastné deti.

Využite túto knihu ako inšpiráciu. Napokon, nie je cieľom robiť každú jednu aktivitu alebo mať úplne uprataný a vytriedený priestor, ani byť dokonalým rodičom. Je ním naučiť sa, ako vidieť a podporovať naše batolátá. Užívať si čas s nimi. Pomôcť im, keď majú ťažšie chvíle. A nezabudnúť sa usmievať, keď to všetko začíname brať príliš vážne. Je to cesta, nie cieľ.

ÚVOD DO MONTESSORI

2



- 12 Stručná história Montessori
- 13 Tradičné vzdelávanie verus Montessori vzdelávanie
- 14 Niektoré Montessori princípy

STRUČNÁ HISTÓRIA MONTESSORI

Doktorka Maria Montessoriová bola jednou z prvých žien – lekárkou v Taliansku koncom 19. storočia. Pracovala na klinike v Ríme, kde sa starala o chudobných a ich deti. Svojich pacientov nielen liečila, ale poskytovala im aj starostlivosť a ošatenie.

V jednom rímskom ústave pozorovala deti s emocionálnymi a psychickými poruchami, ktoré boli vo svojom prostredí zmyslovo ochudobnené. Raz si všimla, že deti zbierali omrvinky – nie preto, aby ich jedli, ale aby stimulovali svoj hmat. Dospela k názoru, že pre tieto deti nie je riešením medicína, ale vzdelanie.

Dr. Montessoriová nezačala uplatňovať žiadne tradičné metódy. Namiesto toho použila metódy objektívneho a vedeckého pozorovania ako pri svojom štúdiu medicíny, aby zistila, čo deti zaujíma, aby pochopila, ako sa učia, a ako by im pri tom mohla pomôcť.

Pohrúžila sa do filozofie vzdelávania, psychológie a antropológie, experimentovala so vzdelávacími pomôckami pre tieto deti a vylepšovala ich. Nakoniec väčšina detí úspešne prešla štátnymi skúškami s lepšími známkami ako deti bez hendikepu. Doktorku Montessoriovú oslavovali ako niekoho, kto dokázal zázrak.

Čoskoro mohla svoje myšlienky otestovať aj v talianskom vzdelávacom systéme, keď jej navrhli, aby v rímskej bedárskej štvrti vytvorila miesto, kde bude postarané o malé deti, kým ich rodičia budú pracovať. Bol to prvý Casa dei Bambini – Dom detí –, ktorý otvorili v januári 1907.

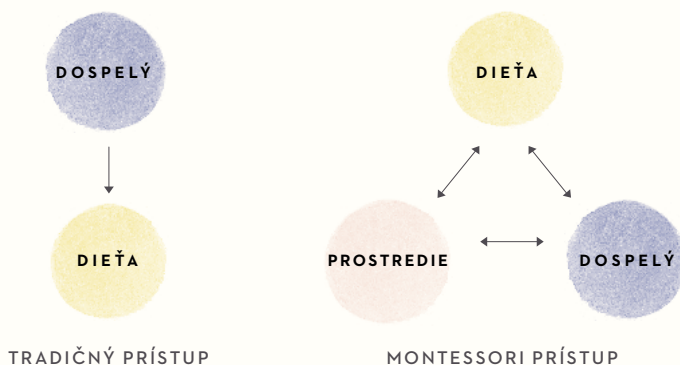
Netrvalo dlho a jej práca vzbudila záujem a rozšírila sa aj do zahraničia. Montessori školy a študijné programy sú teraz na každom kontinente okrem Antarktídy. Len v samotných Spojených štátoch existuje viac ako 4 500 Montessori škôl a na celom svete ich je okolo 20 000. V Amsterdame, kde žijem, je na populáciu okolo 800 000 detí od tých najmenších až do 18 rokov viac ako 20 Montessori škôl. Larry Page a Sergej Brin (zakladatelia Google), Jeff Bezos (zakladateľ Amazonu), Jacqueline Kennedy Onassisová (bývalá prvá americká dáma) aj Gabriel García Márquez (držiteľ Nobelovej ceny za literatúru) všetci navštevovali Montessori školy.

Ako sa doktorka Montessoriová sťahovala do rôznych kútov sveta – počas 2. svetovej vojny žila aj v exile v Indii – až do svojej smrti v roku 1952 v Holandsku, pokračovala v práci v oblasti vzdelávania a vo vývoji vlastných myšlienok zameraných na deti každého veku. Nazvala svoju prácu „vzdelávanie pre život“ – teda určené nielen pre školy, ale pre náš každodenný život.

TRADIČNÉ verzus MONTESSORI VZDELÁVANIE

V tradičnom vzdelávaní učiteľ zvyčajne stojí v triede vpredu pred žiakmi, rozhoduje o tom, čo sa deti majú naučiť a učí ich to, čo musia vedieť: ide o prístup riadený zhora nadol.

Tento prístup platí pre všetky deti v triede rovnako. Učiteľ rozhodne, že všetci sú pripravení v rovnaký deň naučiť sa napríklad písmeno *a*.



Pri Montessori vzdelávaní existuje dynamický vzťah medzi dieťaťom, dospelým a prostredím, v ktorom učenie prebieha. Dieťa riadi proces vlastného učenia sa a dospelý a prostredie mu pri tom pomáhajú.

Pomôcky sú uložené na policiach, zoradené od najjednoduchšej po najzložitejšiu. Každé dieťa s nimi postupne pracuje vlastným tempom a podľa toho, čo ho v danom momente zaujíma. Učiteľ dieťa pozoruje a keď sa zdá, že už dieťa prácu s danou pomôckou ovláda, ukáže mu prácu s ďalšou pomôckou.

Na vyššie zobrazenej schéme Montessori vzdelávania ukazujú šípky oboma smermi. Prostredie a dieťa spolu na seba vzájomne pôsobia. Prostredie dieťa priťahuje a dieťa sa učí prostredníctvom pomôcky v danom prostredí. Dospelý a prostredie tiež na seba navzájom vplyvajú. Dospelý pripraví prostredie, pozoruje situáciu, a ak je to potrebné, upraví ho podľa potrieb daného dieťaťa. Dospelý a dieťa majú dynamický vzťah založený na vzájomnom rešpekte. Dospelý pozoruje dieťa a zasiahne, aby mu pomohol len toľko, koľko je nevyhnutné, a potom ustúpi do ústrania, aby dieťa mohlo pokračovať v zvládnutí danej činnosti samo.

Vo svojich písomných prácach Dr. Montessoriová zdôrazňuje, že cieľom Montessori vzdelávania **nie je zahliť dieťa faktami, ale vypestovať a rozvíjať v ňom vlastnú prirodzenú túžbu učiť sa.**

Tieto princípy sa nevzťahujú len na učenie sa v triede – určujú aj spôsob, akým sa k svojim deťom môžeme správať doma. Podporíme svoje deti, aby samy objavovali, dáme im slobodu aj hranice, a umožníme im uspieť, keď naše domovy zariadime tak, aby sa mohli zúčastňovať našich každodenných aktivít.



NIEKTORÉ MONTESSORI PRINCÍPY

1. Pripravené prostredie

V Jacaranda Tree Montessori vediem týždenne osem kurzov. Väčšina mojej „práce“ je hotová skôr, ako prídu deti. Prostredie pripravujem veľmi starostlivo a pozorne.

- Pripravím aktivity, ktoré sú na primeranej úrovni pre dané deti – náročné na zvládnutie, ale nie až tak, aby to vzdali.
- Uistím sa, že deti majú všetko, čo budú potrebovať, aby mohli uspieť – hľadám také podnosy, ktoré unesú, prichystám handry na utieranie, ak sa niečo rozleje, pripravím výtvarné pomôcky, aby si mohli precvičovať tvorivú prácu s nimi, náčinie detskej veľkosti, ako napríklad nôž na natieranie nátierky na sušienky či chlebíky a tie najmenšie poháriky na pitie.
- Posadím sa na dlážku, aby som videla, ako to vyzerá z ich výšky. Obrázky a dekorácie rozveším nízko na stenách, aby na ne videli, a rastliny položím na zem alebo na nízke stolíky, aby sa o ne mohli starať.
- Pripravím miestnosť tak, aby bola jednoduchá a pekná. Odpracem všetko nepotrebné, prichystám len zopár starostlivo vybraných aktivít a uistím sa, že sú kompletne a nechýbajú v nich žiadne časti, aby s nimi deti mohli pracovať samostatne.

Nikdy to nevnímam ako „upratovanie triedy“. Zmyslom tejto prípravy je urobiť pre deti veci čo najatraktívnejšie a dopriať im slobodu pri skúmaní a učení sa.

Pripraveným prostredím môže byť akýkoľvek priestor, ktorý pre naše deti pripravíme: trieda, náš domov, prázdninová chata, akékoľvek miesto vonku.

2. Prirodzená túžba učiť sa

Doktorka Montessoriová pochopila, že deti majú prirodzenú vnútornú motiváciu učiť sa. Bábätká sa učia uchopiť predmet, učia sa postaviť tak, že to skúšajú znova a znova, a znova, až sa naučia chodiť – to všetko samy, v prostredí poskytujúcom im podporu. To isté platí o učení sa rozprávať, čítať a písať, o učení sa matematiky či o učení sa o svete naokolo.

Objavy, ktoré deti robia samy – hlavne v *prípravenom* prostredí – v nich budujú zvedavosť a lásku k učeniu sa. Nikto ich nemusí viesť, aby preskúmavali prostredie okolo seba.

V Montessori triede sú spolu deti rozličného veku. Mladšie deti sa môžu učiť pozorovaním tých starších a staršie deti si môžu svoje poznatky upevňovať tým, že pomáhajú mladším.

Prácou batoliat je hra. Sú prirodzene zvedavými žiakmi – ak im to dovoľíme.

3. Praktické, hmatateľné učenie sa

„Môžeme to povedať asi takto: inteligencia dieťaťa sa dokáže vyvíjať do určitej úrovne bez pomoci rúk. Ak sa ale vyvíja za pomoci jeho rúk, dosiahne vyššiu úroveň a osobnosť dieťaťa je potom silnejšia.“

Dr. Maria Montessoriová, *The Absorbent Mind (Absorbujúca myseľ)*

Ruka zaznamenáva informáciu fyzickým, hmatateľným spôsobom a posiela ju do mozgu. Jedna vec je niečo počuť alebo vidieť, ale ak spojíme počúvanie alebo pozeranie s používaním našich rúk, učíme sa na hlbšej úrovni. Posunieme sa od pasívneho učenia sa k aktívnemu.

Pomôcky v Montessori triede sú tak pekne pripravené a také lákavé, že dieťa priamo priťahuje k tomu, aby objavovalo samo svojimi **vlastnými rukami**.

Poskytujeme batoliatám zážitok učenia sa hmatom. Keď predmet pomenujeme, držia ho, ponúkame im na skúmanie rôzne krásne výtvarné predmety, zaujímavé spôsoby zapínania, ktoré môžu skúšať otvárať a zatvárať (od suchých zipsov, cez zipsy až po gombíky), a môžu nám pomáhať s prípravou jedla v kuchyni – zabárať si pritom prsty do cesta alebo nožom na maslo krájať banány.

Ďalším príkladom učenia sa pomocou rúk sú pomôcky na matematiku z Montessori triedy pre 3 až 6-ročné deti. Malý zlatý korálik predstavuje číslo 1, tyčinka s 10 korálikmi vyjadruje číslo 10, doštička s 10 radmi po 10 korálikov predstavuje 100 a kocka vytvorená zo stĺpca 10 doštičiek číslo 1 000.

S použitím týchto pomôcok potom malé dieťa dokáže sčítavať. Na zrátanie $1\,234 + 6\,432$ si môže dieťa vziať jednu kocku s 1 000 korálikmi, 2 doštičky po 100, 3 tyčinky predstavujúce číslo 30 a ešte 4 samostatné koráliky. Podobne to urobí s číslom 6 432. A keď to začne celé spočítavať, je potom úplne jasné, že tu má 7 kociek s 1 000 korálikmi, 6 doštičiek po 100, a tak ďalej. Dieťa môže tieto čísla konkrétne vidieť a držať vo svojich rukách, na rozdiel od abstraktného spôsobu, akým sa väčšina detí učí sčítavať na papieri.

Vo vyšších ročníkoch základnej školy bude potom dieťa vedieť stavať na tomto pevnom základe a prejsť k abstraktným operáciám. Nebude už potrebovať názorné pomôcky, no stále ich bude mať k dispozícii, ak by sa k nim chcelo vrátiť.

4. Senzitívne obdobia

Obdobie, keď dieťa prejavuje mimoriadny záujem o aktivity v jednej oblasti – napríklad o pohyb, jazyk, matematiku či čítanie – označujeme ako *senzitívne obdobie*. Opisujeme tak fázu, keď dieťaťu ide učenie určitej zručnosti alebo určitých pojmov obzvlášť ľahko a bez námahy.

Môžeme svoje deti pozorovať, zistiť tak, v akom senzitívnom období sa práve nachádzajú a ponúknuť im vhodné aktivity, aby sme tieto ich záujmy podporili.

Keď nás batola začne napodobňovať – opakovať po nás určité slová – vieme, že je práve v senzitívnom období pre učenie sa jazyka a môžeme sa zamerať na to, aby sme dieťaťu predstavili nové a zrozumiteľné slová, ktorými si bude precvičovať slovnú zásobu.

Ak batola práve baví šplhanie sa na stôl, pravdepodobne je v senzitívnom období pohybu a potrebuje si precvičovať práve tieto zručnosti. Namiesto toho, aby sme mu dovolili štverať sa po nábytku, môžeme vytvoriť prekážkovú dráhu z vankúšov, prikrývkov, predmetov, na ktorých si môže precvičovať rovnováhu a na ktoré môže liezť.

Tabuľka na nasledujúcej strane uvádza niekoľko príkladov, ako môžeme v konkrétnom senzitívnom období podporiť záujem nášho dieťaťa.

Poznámka: Niektorí rodičia sa obávajú, že ak premeškajú nejaké senzitívne obdobie – napríklad na čítanie – bude mať dieťa potom problém naučiť sa čítať. Ono sa čítať naučí, ale bude si to vyžadovať viac vedomého úsilia, podobne ako keď sa dospelý učí cudzí jazyk.



SENZITÍVNE OBDOBIA U BATOLIAT

Presné načasovanie týchto senzitívnych období je u každého dieťaťa individuálne.

<p>JAZYK</p>	<p>Senzitívne obdobie pre hovorený jazyk. Batolaťa pozorujú naše ústa, bľabocú, začínajú opakovať to, čo hovoríme, a čoskoro nato nastane v ich reči obdobie prudkej explózie. Záujem o písanie sa môže začať prejavovať vo veku okolo 3 a pol roka, o čítanie asi vo veku 4 a pol roka.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Používajte bohatý jazyk. • Pomenúvajte všetko správnymi názvami. • Čítajte dieťaťu knihy. • Veďte s batolaťom rozhovory – robte v nich prestávky, aby mohlo reagovať. • Nechajte sa viesť záujmami dieťaťa.
<p>PORIADOK</p>	<p>Batolaťa milujú poriadok. Doktorka Montessoriová raz pozorovala dieťa na prechádzke vonku so svojou matkou. Dieťa sa veľmi rozhnevalo, keď si matka dala dolu kabát. Rozčúlilo ho to, pretože bol narušený „poriadok“ (to, ako mali veci byť), a keď si matka kabát znovu obliekla, upokojilo sa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dodržiavajte rutinu, aby dieťa vedelo, čo má očakávať. • Majte „na všetko presné miesto a všetko presne na svojom mieste“. • Vyjadrite pochopenie, ak sa dieťa rozhnevá, pretože sa niečo nedeje každý deň rovnako.
<p>DROBNÉ DETAILY</p>	<p>Od 18 mesiacov do 3 rokov dieťa priťahuje tie najmenšie predmety a najdrobnejšie detaily.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zabezpečte doma dostatok drobných detailov: umelecké predmety, kvety, ručne vyrábané výtvy. • Sadnite si na zem, aby ste videli veci z perspektívy dieťaťa – zariadenie prostredie tak, aby aj z ich výšky bolo lákavé. • Predmety, ktoré sú poškodené alebo neúplné, môžete odložiť preč.
<p>OSVOJENIE SI POHYBU</p>	<p>Malé batola si osvojuje hrubú aj jemnú motoriku – učí sa chodiť a používať ruky. Staršie batola si tieto zručnosti cibrí a začína si zlepšovať koordináciu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ponúkajte dieťaťu rozličné príležitosti na precvičovanie hrubej a jemnej motoriky. • Doprajte dieťaťu čas na pohyb.
<p>SKÚMANIE ZMYSLAMI</p>	<p>Batolaťa pri preskúmaní prostredia fascinujú farby, chute, vône, dotyky a zvuky. Staršie batolaťa si začínajú tieto pocity triediť a usporadúvať.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umožnite dieťaťu prístup k pestrému prostrediu vnútri aj vonku, aby ho mohlo preskúmať všetkými zmyslami. • Doprajte mu čas, aby mohlo slobodne skúmať. • Objavujte veci spoločne.
<p>SLUŠNÉ SPRÁVANIE A ZDVORILOSŤ</p>	<p>Senzitívne obdobie pre slušné správanie sa začína vo veku okolo 2 a pol roka. Ešte predtým ale dospelý môže malému batolaťu v slušnom správaní a zdvorilosti ísť sám príkladom a dieťa to bude vstrebávať.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dôverujte dieťaťu, že si slušné správanie a zdvorilosť postupne osvojí aj bez toho, aby ste ho museli napomínať. • Buďte mu v slušnom správaní a zdvorilosti príkladom doma, v každodennom živote aj pri stretnutiach s cudzími ľuďmi.