

## **Domácí výuka podle zásad Montessori. Spořádané prostředí je klíč**

Michaela Kramárová | 5. 4. 2020 | Domácí výuka

**Jak nejlépe zvládnout situaci, kdy se s dětmi doma střídáme u jednoho notebooku? Na čem při domácím vzdělávání skutečně záleží a co je možné pro tuto chvíli vynechat? O tom všem jsem si povídala s Miroslavou Vlčkovou, zakladatelkou pražského Montessori institutu. Jako hlavní radu jsem si odnesla, že nejdůležitější je to zkrátka přežít.**

**Nevíme, jak dlouho budeme učit děti doma. Pomáhá nám sice online výuka, ale hodně zodpovědnosti je na nás. Co je podle vás teď nejpodstatnější?**

Musíme se soustředit především na to, abychom zachovali psychické zdraví a zajistili základní přežití pro sebe a naše rodiny. Snažím se, ale někdy to dost skřípe, na každé rozhodnutí, které teď dělám, dívat z tohoto úhlu pohledu. Pomáhá mi to přežít do zítřka? Pomáhá to mě a mojí rodině být v pohodě? Pokud ne, měla bych to nechat plavat. Ne vždy se to daří. Musím hodně pracovat, snažím se pracovat doma, zatímco děti se učí, což je očištec.

Psychicky kolísám mezi velkým stresem, totální depresí z budoucnosti, která se na nás řítí, a krátkými periodami, kdy jsem schopna vytvářet něco hodnotného. Dospěla jsem k názoru, že úplně nejpodstatnější teď je postarat se o sebe sama. Takže, v tomto pořadí - snažím se nezbláznit se a zůstat relativně v klidu, udělat práci co je třeba, abychom měli co jíst, a pak pomáhat dětem se školou.

**Jaký režim nastavit doma s dětmi a proč? Jak vám osobně funguje?**

Pokusila jsem se k tomu postavit čelem a hned několik dní poté, co se zavřely školy, jsem se zamyslela nad tím, co je důležité, abychom zítra ráno neměli doma totální chaos. Abychom vlastně vůbec vstali jako v pondělí. Mám čtyři děti ve věku od 3 do 14 let. A protože jsem systematik a mám ráda řád a seznamy, sepsala jsem si to do kroků.

**Jak to tedy u vás vypadá?**

## Miroslava Vlčková



Miroslava Vlčková je matkou čtyř dětí ve věku od 3 do 14 let. V posledních letech se věnuje mezinárodnímu výcvikovému centru pro učitele Montessori Institut of Prague, které založila a působí v něm jako ředitelka. Krátce potom, co vláda zavřela školy, založila na Facebooku skupinu *Montessori doma: podpůrná skupina pro rodiče v době koronaviru*.

Vsadili jsme kartu na rituály, a myslím, že nám to všem hodně pomáhá. Vstáváme v půl osmé a v osm společně snídáme. V půl deváté dětem začíná škola přes Google Classroom. Celé dopoledne tři starší pracují. V poledne začíná jedno dítě vařit. Ráno si vybere, koho chce za pomocníka. V jednu je oběd. Pak odpočinek. Starší ještě trochu dělají věci do školy nebo si čtou, mladší děti a maminka spí. Od tří jsme venku na zahradě, děkuji za ni bohu každý den. Kolem šesté návrat domů, starší děti jdou ještě pracovat. V sedm je večere. A takto každý den. V čase chaosu jsou rituály to nejlepší co pro sebe, a hlavně pro děti, můžeme udělat.

První den jsme si domluvili pravidla, jak budeme spolu fungovat. Jedno z nejdůležitějších je, že nikdo nesedí nebo neodchází z místnosti, dokud není všechna práce hotová. V sobotu jsem všechny ráno vzbudila, u snídani jim vysvětlila, že k nám paní uklízečka tentokrát opravdu nemůže přijet, a ukázala jim seznam prací. Rozebrali jsme si je, včetně nejmladší tříleté Viky. Do oběda to bylo hotové.

### **Střídáte se s mužem? Stíháte pracovat, odpočívat a mít čas pro sebe?**

Střídáme se. Jeden den jsem doma já, jeden den je doma manžel. Ten, kdo pracuje, jede do kanceláře. Z důvodu mentální hygieny. Je nás doma opravdu hodně a je to dost intenzivní. Snažím se samozřejmě pracovat i v dnech, kdy mám na starosti domácí školu, ale je to hodně stresující, nedělá to dobrotu. Když odložím počítač a telefon, jsme všichni mnohem víc v klidu. Večer, když se manžel vrátí, chodím běhat. To je novinka, slíbila jsem si, že každý den téhle krize budu běhat. Zatím se mi to daří. A dělá mi to moc dobře. S rouškou, samozřejmě. Bydlíme hned u lesa,

kde se člověk může opravdu jednoduše ztratit tak, aby nikoho nepotkal. Mám štěstí, ne každý má tyhle možnosti.

### **Které aktivity bychom neměli při domácím vzdělávání vynechat za žádných okolností?**

Děti do šesti let potřebují trávit čas aktivitami, které rozvíjejí jejich samostatnost a nezávislost. U těch nejmenších dětí je to jednoduchá péče o sebe sama. Samostatné oblékání, česání, obouvání, smrkání, oblíbené je mytí rukou. Všechny děti v tomto věku by se měly aktivně podílet na péči o domácnost. Příprava společného stolování, uklízení nádobí do myčky či mytí nádobí, zalévání květin, utírání prachu, třídění prádla, stlaní, zametání. Viky miluje mytí umyvadel. Starší Marušku baví žehlit, ale té už bude sedm.

Děti ve věku od 6 do 12 let potřebují cítit, že jsou součástí rodiny a hrají v ní nějakou důležitou roli. Dětem tohoto věku teď také hodně chybí kamarádi. Mají velkou potřebu být v partě. Face Time na mobilu, kdy si můžou chvíli povídat a vidí se u toho, jim udělá hodně dobře. Můžou si psát dopisy a posílat si je poštou. Bude je bavit vyprávění o zdravotních sestřích a lékařích, kteří nasazují životy, vyprávění o hledání léku na virus. Děti v tomto věku milují hrdiny a hrdinské činy. Budí to v nich touhu též být přínosem světu kolem nich.

### **Co je to Montessori?**

Montessori je pedagogická metoda založená na dlouholetém vědeckém pozorování dětí, které ukázalo, že děti jsou schopné sebeřízeného vývoje a dosažení svého plného potenciálu, když se učí v podnětném prostředí, přizpůsobeném věku a potřebám. Tento přístup je aktivně uplatňován již více než sto let a nese jméno po italské lékařce Marii Montessori, která byla průkopnicí v přístupu ke vzdělávání založeném na pozorování dětí.

V duchu motto „pomůžu ti, abys to dokázal sám“ jsou děti v Montessori vzdělávání vedeny k samostatnosti, vlastnímu objevování, bádání, interakci s okolím. K tomu jim pomáhají pomůcky vždy přizpůsobené dané vývojové fázi, ve které se dítě nachází. Děti se učí také od sebe navzájem ve věkově smíšených skupinách. Mezi základní principy patří učení se chybou, svoboda a řád jako dvě strany jedné mince, a podpora vnitřní motivace. Vychází z potřeb dítěte, nikoli možností učitele a školy.

Adolescentům touhle dobou bude chybět nezávislost. Je jim třeba věnovat co nejvíce respektu a prostoru, aby mohli být sami sebou. Mohli bychom s nimi přemýšlet o tom, jak by oni sami mohli pomáhat. Můžou šít roušky pro místní

domov důchodců, dojit sousedce pro nákup, uvařit večeři. Potřebují se cítit užitečně a potřebují cítit ocenění. A je třeba s nimi o tom co se děje mluvit, a to jinak, než s mladšími dětmi. Množství informací a způsob, jakým je předáváme, musíme samozřejmě upravit dle věku dítěte. Ale nepředstírejme, že se nic neděje. Děti vědí, že se něco důležitého a děsivého děje.

### **Co když dítě nechce spolupracovat?**

V zásadě lze říci, že všechny děti chtějí vždy spolupracovat. Chtějí být v pohodě se svým okolím. Chtějí být milovány. Chtějí se rozvíjet. Takže pokud něco nejde, nefunguje, může jít o nějakou nenaplněnou potřebu. Nebo může jít o testování hranic. Nebo může jít o zmatek, že jsme si jasně nestanovili pravidla. Nebo se mu prostě nechce, stejně jako nám dospělým. Nebo na něj jde rýma, je unavené, cítí stres rodičů a neví si s tím rady. Já bych se vrátila k těm základům. Pojďme si připomenout co se děje. Jsme doma, zamčení, nikam nemůžeme. Je to těžké pro nás všechny. Abychom to tu spolu zvládli, pojďme si domluvit, jak to tu bude fungovat. Děti jsou plnohodnotnou součástí rodiny. Proto musejí mít plnohodnotné slovo v domlouvání pravidel. Pokud jsou pravidla daná shora, nebudou je chtít dodržovat.

### **Co když dítě místo písanky dělá stojky?**

Možná se potřebuje trochu hýbat? Má možnost se projít venku a proběhnout? Pokud ne, jak mu můžeme doma zajistit alespoň přiměřené množství pohybu? Společná pravidelná rozcvička s tátou? Malá rvačka na koberci? Zumba tance před televizí? Děti potřebují hodně pohybu. Jejich mozek se pohybem rozvíjí. A pamatujte, když dítě nemá naplněné přirozené vývojové potřeby, začínají problémy. Připomínám, že i práce doma je pohyb.

### **Čím jim pohrozit? Používá se to vůbec v Montessori výchově?**

Hrozit určitě ne. Hrozba má velmi krátkodobý účinek. Jakmile pomine, nežádoucí chování bude pokračovat. Nežádoucí chování má ale zpravidla důsledek. Tím může být například to, že „už dneska nemám chuť si s tebou večer číst, protože přesto, že jsme se dohodli, že všichni budeme uklízet ze stolu, ty jsi to odmítla udělat. Jdi spát sama.“

## Dvanáct kroků, jak lépe zvládnou školu doma

1. Budu v kontaktu s naší školou a spolehnu se, že nás podpoří. Budu ale trpělivá, protože vím, že pro všechny školy je to nová situace.
2. Spořádané a strukturované prostředí je klíč. Když si připravíme pracovní prostředí, pomůže nám to budovat klid a pořádek i uvnitř. Zapojím děti a ujistíme se, že každý z nich má svůj uklizený pracovní kout.
3. Ráno si uděláme startovací kruh. Domluvíme se na pravidlech domácí školy, jak budeme komunikovat a řešit problémy, jak bude vypadat rozvrh. Každé dítě by si mělo vést pracovní deník a je potřeba zakládat domácí práce, protože škola je pak bude potřebovat.
4. Zamyslíme se nad zdroji. Studijní materiály přijdou ze školy, ale máme doma řadu knih, encyklopedií, existují různé vzdělávací portály.
5. Každý den je potřeba udělat něco. Děti musejí jasně vědět, co jsou nutné položky domácí výuky. Tyhle důležité věci se pokusíme zvládnout vždy dopoledne, v hlavním pracovním čase.
6. Vytvoříme si rámcový denní rozvrh. Začínat budeme asi v půl 9 a končit kolem poledne, aby den měl podobnou strukturu jako ve škole. Na konci dne si uděláme individuální schůzky, projdeme, co kdo zvládl, a vytvoříme plán na další den.
7. Nastavíme postup pro situace, kdy si nevíme rady. Můžu si číst, poslouchat příběhy na internetu, pustit se do dalšího úkolu, dívat se na film, jít dělat domácí práce. Možností je mnoho a děti musejí vědět, jak si v takové situaci poradit. Potřebujeme, aby byly samostatné.
8. Všichni se podělíme na životě rodiny. Například si musíme každý den uvařit oběd. Rozdělíme si služby a každý den bude vařit někdo jiný. Všichni se podílejí v závislosti na svém věku a dovednostech.
9. Nezapomeneme odpočívat. Probereme předem, jak bychom si odpočinek představovali. Máma bude asi spát, takže děti musí odpočinek zvládnout samy.
10. Telefony budou bydlet v jednom košíku a používat je budeme v domluvený čas. Platí to i pro mámu.
11. Potřebujeme zahradu, pohyb, čerstvý vzduch. Budeme venku, jak jen to bude možné.
12. Budeme si říkat, co se nám daří, a co bylo na našem dni pěkného. Potřebujeme si říkat hezké věci a cvičit naše mozky, aby myslely pozitivně.

V Montessori od raného věku podporujeme rozvoj samostatnosti a odpovědnosti, vůči sobě sama, vůči druhým a vůči prostředí, ve kterém žijeme. Každá chyba má následek. A je dobře, že děláme chyby, protože díky nim se učíme a posouváme dál. Je to trochu klišé, ale chyba je náš přítel. Na úrovni dospělých a pracovního života to funguje stejně. Problémy a tenze jsou prostředek k rozvoji. Jen si to musíme uvědomit.

### **Jak zacházet s hyperaktivními dětmi?**

Je jaro a my potřebujeme zahradu, pohyb, čerstvý vzduch. Budme venku, jak jen to je možné. Kdo má zahradu, zrealizuje projekty, na které nikdy nebyl čas. To samé doporučuji všem rodinám, jít ven, kdykoliv je to možné, dodržovat opatření, ale také mít pohyb. Jarní sluníčko dodává sílu a energii všem. Balkon a práce na balkonové zahrádce je též řešení. A pak veškeré indoor sportovní aktivity. Na internetu je stovky zdrojů. Jen je potřeba na to myslet a každý den tomu dát prostor. Je to nesmírně důležité. Děti rovná se pohyb. V tomto smyslu neexistují hyperaktivní děti.

### **Na co bychom měli děti připravit?**

Pomoz mi, abych to dokázal sám – to je jedna ze základních myšlenek Montessori pedagogiky. Děti vychovávané touto metodou jsou mnohem dříve samostatné, dokáží si v různých i nových situacích poradit, nebojí se nového a nebojí se dělat každodenní rozhodnutí. Také se nebojí udělat chybu, protože chybami se člověk učí. Takový základ je to, co můžeme dětem dát do života. Takto se na život připraví samy.

### **Je nějaká Montessori myšlenka, kterou by měli do svých životů aplikovat všechny děti i dospělí, protože by jim usnadnila život?**

Myslím, že každá bytost na téhle planetě má své konkrétní poslání. Rodíme na svět s přirozenou touhou objevit, v čem tkví náš jedinečný potenciál, nebo jinak řečeno, proč tu jsme a kam máme jít. A myslím, že když se nám daří to realizovat, stáváme se součástí velkého a harmonického celku.

Napojení na „cosi, co nás převyšuje“ a realizace našeho poslání, nám dávají pocit naplnění. Naplněný spokojený člověk vytváří zdravé a fungující lidské vztahy, a

lidé, kteří mají mezi sebou dobré vztahy, vytvářejí fungující, harmonickou a rozvíjejí se lidskou společnost. Takže, základem je hledat vnitřní potenciál dítěte i dospělého. Hledat a rozvíjet napojení na sebe sama a to, proč tu jsme. Když tohle člověk najde, všechno se pro něj změní.

Když to přenesu na dítě a svět vzdělávání a výchovy, jde o to uvědomit si, že děti různého věku mají různé potřeby a role nás dospělých – rodičů a učitelů – je vědět, jaké potřeby to jsou, a poskytnout dítěti podněty a podporu šité na míru tomu, co zrovna v tuto danou chvíli naše dítě potřebuje. Jedině tak může rozvíjet to nejlepší, co v něm je a dosahovat svého potenciálu.

### **Jak vzpomínáte na školu vy?**

Vzpomínám si na všechny ty řeči „jdeš do školy, to ti končí všechna legrace.“ Ještě dneska je slýchávám, dokonce to občas někdo řekne mým dětem. Tím jim ale podsouvají, že dětství a hezké věci skončily a s nástupem do školy začalo to horší. Dítě tak získává špatný pocit ze školy ještě dřív, než tam nastoupí.

Já školu moc ráda neměla. Hodně jsem „zlobila“ a celkem brzy získala nálepku, že jsem upovídaná. Na první stupeň jsem chodila do venkovské školy. Dodnes si vybavuji tu stísněnost, když vcházím do budovy. Druhý stupeň byla úplná hrůza. Pod lavicí jsem si psávala deníky a podobně jsem pokračovala na gymnáziu. Vypěstovala jsem si silný usínací syndrom, který se objevuje ještě dnes, když někdo řeční – okamžitě se mi chce spát.

### **Heroine radí a pomáhá v čase karantény**

Pokud v době nouzového stavu a domácí izolace také čelíte spoustě nečekaných problémů a často si nevíte rady s péčí o sebe, děti či vaše blízké, možná oceníte některé rady a návody, které vám v těchto dnech přinášíme.

- [Jak doma zabavit děti a nemít výčitky, když vás to nebaví](#) (Michaela Sladká)
- [Co dělat, když se vy nebo někdo ve vašem okolí ocitne v izolaci s násilníkem](#) (Pavel Houdek)
- [Jak si poradit se strachem a úzkostí u dětí, když jsme na tom stejně](#) (Zuzana Krásová)
- [Příběhy Italek, které v těžce zkoušené zemi tráví v karanténě už několik týdnů](#) (Jana Patočková)
- [Jak se s epidemiemi srovnávali naši předkové](#) (Marie Michlová)
- [Tipy na videohry, které nejen zabíjí nudu, ale také bourají genderové stereotypy](#) (Ondřej Trhoň)

- [Jak v karanténě radit na Tinderu](#) (*Mariana Medová*)
- [Jak řešit soudní tahanice o děti v době nouzového stavu](#) (*Lucie Hrdá*)

**Všechny aktuální praktické informace související s koronavirem včetně kalukačky ošetřovného a podrobností o daních a půjčkách [najdete na peníze.cz](#).**