

Упражненията от практическия живот Албърт М. Джуустен

В Къщата за деца на Монтесори наричаме „Упражнения от практическия живот“ онези прости дейности, които възрастните извършват всекидневно с цел да възстановят и поддържат подходящи условия в заобикалящата ги среда. Намеренията на възрастните при извършването на тези дейности са чисто утилитарни; за тях, целта им е външна. Тази предпазваща и възстановяваща функция се отнася не само за предмети, но и за отношения с други хора. Тъй като тези дейности са част от ежедневието на възрастните, детето, след като е родено в среда, създадена и поддържана от възрастни, на практика наблюдавайки ги от рождението си, е станало доста запознато с тях.

Няма нужда да сме съзнателно тренирани наблюдатели, за да забележим, че детето, от ранна възраст, показва силен и явен порив да свърже себе си с тези дейности. Детето проявява голям интерес към тях, опитва се да взема участие в тях и предлага помощта си на тези, които ги извършват. Трябва да се запитаме защо малкото дете е толкова силно привързано към тях, особено когато ние самите ги извършваме повече от външна необходимост, отколкото от истински вътрешен интерес.

Тази формираща функция на „Упражненията от практическия живот“ се реализира в огромната и универсална сфера, засягаща основни взаимоотношения между детето и неговата среда след раждането му. Те предлагат възможности за детето активно и лично да установява, поддържа и подновява отношенията, които се отнасят до 1) прости движения; 2) неодоушевената среда; 3) себе си и другите.

По тази причина съществуват четири различни групи от упражненията от практическия живот. При всяка от тях детето има правото да получава помощ от нас, за да се подчини на вътрешния си копнеж към саморазвитие и неговите творчески закони. Този вътрешен копнеж го кара да избере тези дейности. Позволява му да открие в тях отговор на своите нужди; следователно го кара да се движи неудържимо към тях, въпреки погрешното разбиране и препятствията от страна на възрастните от неговата среда.

Четири групи са:

1. ПРОСТИ ДВИЖЕНИЯ (държане, носене, поставяне, вземане и прочие на всички предмети от ежедневната му среда; вървене; сядане; ставане и т. н.)
2. ГРИЖА ЗА НЕОДУШЕВЕНАТА СРЕДА (бърсане на прах; чистене; миене; полиране и т.н.)
3. ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ (обличане; събличане; къпане; сресване и т.н.)
4. СОЦИАЛНИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ (поздравяване; предлагане; приемане; извиняване и т.н.)

Отговорност на възрастния с още по-голямо значение, която също така е и истинска привилегия, е да създаде връзка между детето и средствата за развитие. Степента, до която детето може да използва тези упражнения за своето развитие, зависи от навременността, повторението и усъвършенстването на тази връзка. Възрастният ще

трябва да научи и упражни начинът, по който тези дейности трябва да бъдат извършени. Той трябва да приложи този начин в собствения си живот, с ясната представа, че най-ефикасното представяне е не преднамереното, а по-честото, почти непрестанно, „представяне“, извършвано непреднамерено, когато извършва тези дейности в присъствието на детето. Само по себе си преднамереното представяне е само СЛУЧАЙНО и е плод на задоволяването на остра нужда. От друга страна, непреднамереното представяне служи за ПОСТОЯНЕН пример и вдъхновение. Официалното представяне събужда съзнателното внимание на детето и хвърля светлина върху техническите детайли на дейностите. То би следвало да улесни детето при извършването на дейностите и да му помогне напълно да разбере какво се изисква от него, така че да може да се постигне пълното им овладяване. Постоянното представяне от страна на възрастния и на други деца, служи както като вдъхновение, събуждащо интерес, така и като проверка на собствените действия.

1. Представянето бива три типа: общо, групово и индивидуално.

2. Възприемането на даден тип зависи от нуждите на детето (децата), които трябва да бъдат наблюдавани и на които трябва да се откликне. Тези нужди биха могли да са общи за всички деца или само за някои, а така също и строго индивидуални. В зависимост от това трябва да се правят общи, групови или индивидуални представяния.

СПИСЪК НА УПРАЖНЕНИЯТА ОТ ПРАКТИЧЕСКИЯ ЖИВОТ

Следният списък на упражненията не може, разбира се, нито трябва да бъде пълен. Дейностите, които ще бъдат представени на децата, трябва да се увеличават в зависимост от конкретните условия, навици и възможности, а също така и в зависимост от развитието, случващо се в средата. Класифицирането на тази или онази дейност под едно или друго заглавие, е също по-скоро предварително, отколкото крайно; няколко дейности могат да се разглеждат като свързани с повече от една група.

А. ПРОСТИ ДВИЖЕНИЯ И ДЕЙНОСТИ

1. Навиване и развиване на постлани и използвани черджета, килими, мушамы и т.н.

Всяка дейност притежава свои характерни черти и се представя отделно. Не повече от ЕДНА дейност би следвало да се представи в рамките на една демонстрация. Трябва да се вземат предвид отделните нужди на детето по отношение на това коя част от дейността се представя първо. Например, навиването да предшества развиването, защото дори преди да бъде проведено представянето, детето ще бъде в състояние да развива по някакъв начин. На по-късен етап същото се отнася и до отварянето и затварянето: при някои дейности (закопчаване, връзване на връзки и т.н.) отварянето ще се окаже по-трудно и трябва да бъде показано първо.

2. Сядане и изправяне от: чердже, столове, столове пред масата.

3. Как да вървим тихо.

4. Как да говорим тихо, но отчетливо.

5. Да се приближим до човек преди да се обърнем към него (не

да го викаме от разстояние).

6. Как да държим: навити черджета и килими, навити черджета и килими, навити мушами, кани (с различни размер и тегло, с и без дръжки), чаши, купи, чинии за чаши, чинии, кутии, столове, маси, кутии за обяд, чанти, пакети и като цяло всички предмети, формиращи част от средата, особено различните разновидности на материала. Отделно представяне трябва да се прави, когато е необходимо предметът да бъде държан от повече от един човек.

7. Как да държим всяко от гореспоменатите.

8. Как да поставяме всяко от гореспоменатите.

9. Как да вземаме всяко от гореспоменатите.

10. Как да държим предмети във всяка една ръка (спазвайки разстояние между ръцете, за да избегнем сблъсък помежду им, като наблюдаваме и двете).

11. Как да носим табла с две ръце.

12. Как да носим табла, на която е поставено нещо: а) само един неподвижен предмет, б) подвижен предмет, в) няколко неподвижни предмета, г) няколко подвижни предмета.

13. Как да вземаме и държим книги, снимки, картини и т.н.

14. Как да вземаме и държим остри и режещи предмети.

15. Как да вземаме и държим градински инструменти (градинска лейка, гребло, лопата и т.н.)

16. Как да поставяме обратно всички изброени предмети по точки 10-15.

17. Наливане, първо на сухи предмети (малки семена, които се наливат лесно), след това течности; от кана в чаши и обратно.

18. Наливане в шише: с фуния; в малки чаши с капкомер.

19. Сгъване: на салфетки (по различни начини), на носни кърпички, на парцали (за прибиране и отделно за прах), покривки за маса (ако е голяма се изисква да бъде направено от повече от едно дете), на различни форми от хартия.

20. Разгъване на гореспоменатите.

21. Отваряне и затваряне на: врати, кутии, купи, чекмеджета, капаци, прозорци, шкафове, куфари, сандъци и т.н.

22. Отваряне и затваряне с помощта на ключове, резета, катинари, вериги, секретни пружини и ключалки и т.н.

23. Как да закачаме: хавлии, парцали (мокри и сухи), метли, лопата за смет и четка, картини и т.н.

24. Как да прелистваме страниците на книга, фотоалбум и т.н.

25. Рязане с ножици (с овални върхове), нож за хартия, обикновен нож, на различни неща (конец, лента, стъбло от цвете, сухо клонче и увяхнали листа, дрехи), по различни начини: първо в прави линии, а после (също със специални ножици) в извити линии или прости геометрични фигури и т.н.

26. Рязане на парчета хляб, различни зеленчуци, плодове.

27. Белене на различни плодове и зеленчуци.

28. Изхвърляне на различни плодове и зеленчуци.

29. Миене на различни плодове и зеленчуци.

30. Смилане на ядки, пшеница, ориз и т.н.

31. Смачкване на прах с хаванче и чукало.
32. Разбиване на яйца.
33. Разбъркване и смесване на съставки.
34. Белене на грах, боб, ядки и т.н.
35. Подправяне на салати.
36. Правене на пюре (от картофи и т.н.)
37. Изрязване на различни форми за различни цели от разточеното тесто.
38. Готвене на прости неща (сиропи, сладко и други такива, лесни за приготвяне).
39. Облепяне и залепяне (ленти, цели повърхности, пощенски пликосе, пощенски марки и т.н.).

Б. ГРИЖА ЗА СРЕДАТА

ВКЪЩИ

1. Подреджане на черджета, маси, столове и т.н. за сядане и работа, с различни цели (индивидуални, групови и общи дейности, функции и прочие)
2. Отделяне на използваните (мебели, уреди и т.н.)
3. Чистене на прах с различни предмети с а) парцал, б) прахочистачка, мека четка.
4. Използване на лопатка и метла.
5. Метене (трябва да се отдели малко пространство).
6. Полиране на месинг, бронз, сребро, дърво и т.н. с подходящ материал. Трябва да се оказва помощ, за да не може детето да иска повече от необходимото.
7. Чистене на прозорци, огледала и т.н.
8. Чистене на картини и снимки, поставени в рамки.
9. Пране на кърпи, носни кърпички, парцали, лесни за пране дрехи, миене на фаянсови съдове и ножарски изделия и т.н.
10. Сушене на гореспоменатите.
11. Гладене (дръжката трябва да е добре предпазена от държач).
12. Миене и почистване на тенджери и тигани.
13. Миене на пода.
14. Почистване на разляти течности на масата или на пода (малки капки и по-големи количества).
15. Почистване на плотове, дъски и т.н.
16. Четкане на черджета и килими.
17. Изтупване на черджета и килими.
18. Слагане и почистване на масата, подреджане на масата за вечеря, следобедна закуска, чай и т.н., в зависимост от навиците и обичаите в средата на детето.
19. Декорация на специални места в средата на детето с различни украшения.
20. Поливане на цветя в саксии; пръскане, миене и чистене на листата.
21. Подреджане на цветя във ваза, смяна на водата във вазата, премахване и отрязване на увехналите цветя и листа.
22. Поддръжка на аквариум, терариум, инсектариум и т.н.
23. Поддръжка на клетка за птици.
24. Хранене на животни, гледани на закрито.

НАВЪН

1. Метене на тротоара.
2. Миене на бетонна или каменна настилка.
3. Копаене.
4. Прекопаване.
5. Поливане на растения, цветни лехи и поляни с лейка, делва, маркуч.
6. Плевене (покажете кои плевели да се махнат и дайте кошница, в която да бъдат сложени).
7. Предпазване на чувствителни растения, плодове и т.н.
8. Събиране на плодове в кошници, сушене на плодове на слънце, слагане на плодове за зреене в слама.
9. Слагане на кошници с плодове и подреждането им по рафтове.
10. Събиране на клони и дърва за огрев, свързване на вързоп, пренасяне и подреждане в купчина.
11. Бране на зеленчуци.
12. Събиране на яйца.
13. Грижа за (чистене, хранене и т.н.) домашни птици, гълъби, зайци и други, подходящи за отглеждане животни.
14. Правене на къщички за диви птици.
15. Хранене и поене на диви птици.
16. Грижа за плитчици езерца (с или без риба и т.н.)

В. ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ

ХИГИЕНА

1. Миене на ръцете и лицето.
2. Подсушаване.
3. Миене на зъбите; правене на гаргара; изплакване на устата.
4. Грижа за косата: сресване и миене.
5. Грижа за ноктите: чистене, четкане, рязане, полиране.
6. Издухване на носа.

ДРЕХИ

1. Сгъване и разгъване на дрехите. Как да се съхраняват обувките, когато не ги използваме.
2. Четкане на дрехи.
3. Премахване на петна по дрехите.
4. Премахване на кал от обувките.
5. Лъскане на обувките, избелване на бели обувки.
6. Използване на изтривалка за обувки, стъргало за обувки.
7. Пране, сушене и гладене на дрехи.

ОБЛИЧАНЕ И СЪБЛИЧАНЕ

1. Начини на закопчаване (големи и малки копчета, секретни копчета, кукички, халки, панделки, връзки, катарамии).
2. Как да обличаме и събличаме различни видове облекло.
3. Как да плетем на плитка (първо с три конеца от различен цвят, а после с три

едноцветни).

4. Как да използваме обувалка.
5. Как да закачаме дрехи на закачалка.
6. Как да слагаме, махаме, сгъваме и почистваме очила.
7. Как да вдигаме и смъкваме ръкави и крачоли.
8. Как да подгъваме и издърпваме дрехи.
9. Как да използваме огледало.

Г. СОЦИАЛНИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

1. Как да поздравяваме (специален поздрав за различните части от деня).
2. Как да се покланяме за реверанс.
3. Как да поздравяваме възрастните.
4. Как да питаме за нещо (мълчаливо изчакаваме, докато не ни се обърне внимание).
5. Как да благодарим.
6. Как да поискаме разрешение да минем пред някой (ако не може да се избегне).
7. Как да се извиняваме.
8. Как да чукаме на вратата и да чакаме за разрешение да влезем.
9. Как да казваме довиждане.
10. Как да вземаме назаем (какво може и какво не може да се взема назаем).
11. Как да кашляме, кихаме, прозяваме и издухваме носа си в присъствието на други хора.
12. Как да носим нещо на някой друг.
13. Как да посрещаме гости, да предлагаме място за сядане.
14. Как да придружаваме хора (показвайки им пътя, съобразявайки се с темпото тези, които са придружавани).
15. Как да поправяме грешки (на маса, на друго място).
16. Как да наблюдаваме другите, докато работят (без да говорим, да се движим, да пипаме нещо). По същия начин, когато гледаме как някой представя нещо на друг.
17. Вежливост при изкачване и слизане по стълби.
18. Как да запознаваме хора, както и да се запознаваме с хора.
19. Как да даваме път на друг.
20. Как да се подготвим преди да влезем някъде.
21. Как да се подготвим преди хранене (миене на ръце и т.н.)
22. Как да станем от масата след хранене.
23. Как да използваме банята.
24. Обноси на масата: как да боравим с приборите, как да избягваме шум докато ядем, как да подаваме неща, да поднасяме други, как да откажем помощ, как да поискаме такава и т.н.).
25. Как да предлагаме и приемаме неща (различни начини съобразно различните неща).
26. Ред при предлагане на неща (съобразно възраст, положение, гости и членове на семейството и т.н.).
27. Как да предлагаме помощ.

28. Как да помагаме на другите да се обличат.
29. Да избягваме да докосваме другите, когато не е необходимо.
30. Как да целуваме и прегръщаме: Кога, кого и само когато сме мълчаливо или гласно поканени.

Трябва да се представят социални навици на децата, така че да бъдат запознати с тях. Тези представяния трябва да бъдат повтаряни често, тъй като възможностите за практикуването им са ограничени. Най-важното нещо е те да бъдат наблюдавани, винаги и при всякакви обстоятелства, и особено когато са насочени към самите деца. От друга страна, децата трябва да бъдат оставени на спокойствие да ги наблюдават и упражняват, а НЕ да бъдат карани да го сторят, нито да бъдат поправяни, когато не успеят. Никога не казвайте на детето: „Кажете благодаря, кажете извинете ме и т.н.“. Наблюдавайте внимателно кои обноси и официалности се нуждаят от повторно представяне.

НАВЪН И НА ПУБЛИЧНИ МЕСТА

1. Показване на основните правила за движение.
2. Как да пресичаме улица.
3. Къде и кога да изчакваме.
4. Как да изпреварваме вървящ човек.
5. Как да вървим в линия.
6. Как да говорим на улицата и на публични места.
7. Как да използваме улична тоалетна.
8. Какво да поправяме: Да вдигаме, хвърлени на улицата неща, повдигаме паднали неща (колелета и т.н.), да връщаме паднали или изгубени вещи и т.н.
9. Как да показваме пътя; как да питаме за него.
10. Как да помагаме на хора в нужда.
11. Как да използваме публични услуги като кошчета за боклук и т.н.
12. Как да повикаме такси.
13. Как да спираме автобус, как да чакаме на опашка, как да се качваме и слизаем, как да разберем, когато някой иска да слезе, как да си купим билет и т.н.
14. Как да се държим в автобус, влак и т.н. с нужното уважение, когато пътуваме с познати.
15. Как да се държим в ресторант, театър и т.н.