

Razumevanje gibanja skozi oči Marie Montessori

✍ Urša Cankar, Franci Petek

Eden od pomembnih segmentov celostne vzgoje človeka je tudi gibanje. Ne želimo, da bi bil to še eden od člankov moraliziranja, kako da se otroci danes premalo gibajo, da so preveč za ekrani itd.

O tem lahko danes preberemo nemalo dejstev, koristnih nasvetov in idej. Izpostaviti želimo malo drugačen vidik gibanja, ki je pogosto skrit ali manj razumljen. Je pa ključnega pomena, da človek postaja vedno bolj 'človeški'.

Možgani, čutila in mišice

Vsak del našega telesa ima svoj namen. Montessorijeva govori o delih telesa, ki služijo le osebi sami. Ti človeku omogočajo, da ostaja živ, da vegetira, da raste, zato jim rečemo organi in sistemi vegetativnega življenja. Trije glavni deli telesa, ki jih poganja somatsko delovanje, so možgani, čutila in mišice. Delovanje vseh teh treh natančnih mehanizmov omogoča gibanje. Temu "pogosto pravimo tudi sistem za odnose, pri čemer hočemo reči, da s pomočjo tega sistema človek prihaja v stik z živim in neživim svetom, torej tudi z ljudmi." (Montessori, 2008: 165) Torej se človek pravzaprav zavestno lahko izraža le skozi gibanje. Montessorijeva jasno poudari, da ima človekovo življenje prav zaradi te sposobnosti poseben, višji namen.

Premalo je torej, če je naš cilj gibanja le, da se bomo bolj lahkotno gibal, se predihali, imeli oblikovano telo ... Vse to je samo po sebi dobro, a življenje človeka ima višji smisel. Montessorijeva nam postavi izzivalno vprašanje, ki

nas usmerja k nečemu več. Sprašuje, "zakaj bi potem sploh potrebovali možgane in mišice?" (prav tam) Ponuja nam primerjavo. Za dobro zdravje je pomembno usklajeno delovanje srca, pljuč in želodca. Isto pravilo lahko uporabimo tudi za sistem odnosov. "Tudi možgani, čutilni organi in mišice morajo delovati skladno." (n. d.) Če torej želimo razvijati umske sposobnosti, moramo vključiti vidik gibanja. Nahraniti moramo vsak del tega sistema. Če razmišljamo le o umu oziroma le o telesu, je to po besedah Montessorijeve škodljiva napaka, saj ločimo naravno povezavo med njima, ločimo delovanje telesa od misli. Montessorijeva direktno spregovori tudi o pomenu senzoričnih aktivnosti, saj pravi, da bo otrok, ki ima manj priložnosti zanje, ostal na nižji umski ravni. Ko otrok preide fazo nezavednega miselnega, zaznavnega in gibalnega razvoja, so prav misli tiste, ki usmerjajo gibanje, le-to pa omogoča nadaljnji zaznavni razvoj.

Otrok se rodi z devetimi milijardami nevronov, ki so z rojstvom pripravljeni, da se začnejo razvijati v neštete spretnosti in znanja. Koliko od teh pa se jih bo dejansko razvilo, je odvisno od otrokovega aktivnega udejstvovanja – s pomočjo gibalnih spretnosti telesa. Ni težko opaziti, da je v prvih letih življenja otrokom v ospredju groba motorika, hkrati pa že razvijajo prefinjene gibe rok, govoril in oči (osredotočenje, koordinacija oko – roka). V montessori okolju jim to omogoča vrsta materialov s področja senzomotorike in nasploh bogato, otrokom prilagojeno, pripravljeno okolje. To omogoča uravnotežen razvoj misli, gibanja in senzorične. In kar je še posebej pomembno v pripravljenem okolju – že oblikovana volja omogoči telesu svobodno gibanje (na primer: otrok se loti dela v kuhinji, gre počivat, gre preučevati fotosintezo,



Foto: Urša Cankar

gre do prijatelja ...). Ob dražljajih, ki jih sprejemamo preko naših čutil, ter ob udejstvovanju nastajajo nevrnske povezave. V nasprotnem primeru se njihovo število z vsakim letom občutno zmanjša in je zato učenje manj lahkotno. V montessori okolju se zavedamo pomena, da je otrok že v zgodnjem otroštvu izpostavljen spodbudnemu pripravljenemu okolju.

Kaj to pomeni v praksi?

Kljub temu da se ne želimo ustavljati ob nekaterih z gibanjem povezanih dejstvih sodobne slovenske družbe, bodo za izhodišče dobrodošla: delež otrok med 6. in 18. letom s prekomerno telesno težo je med najvišjimi v Evropi; vse večje je število otrok in mladostnikov, zasvojenih z internetom; opažajo se velike spremembe v sposobnosti socia-

lizacije; opazajo se spremembe v stopnji razvoja socialne in čustvene inteligence; delež gibalne kompetence se niža že v prvih razredih osnovne šole. Če se omejimo na slednje, to pomeni, da so očitne spremembe v količini in kakovosti gibanja že pri otrocih v predšolskem obdobju. Torej v obdobju, ko človeka 'notranja sila' žene h gibanju, če je le okolje spodbudno zanj. Dejstva nakazujejo, da gibalni del sistema odnosov med možgani, mišicami in čutili slabi in lahko pričakujemo, da se posledično osebni potencial naših otrok ne bo razvijal v kar se da polni meri. Že Maria Montessori je opozarjala, da je z gibanjem enako kot z drugimi človekovimi sposobnostmi: če ga ne vzbudimo, razvijamo in utrjujemo v zgodnjem otroštvu (od rojstva do vstopa v šolo), gibanje tudi kasneje ne bo v zadostni meri postalo del nas. Zato je velika verjetnost, da ga ne bomo nadgrajevali in vzdrževali.

Po mnenju mnogih je bila Montessorijeva ena redkih v vsej zgodovini, ki je na področju vzgoje tako svojo 'teorijo' uspešno in konkretno spravila v prakso. Njene misli so prav preroške. Lahko bi rekli, da so danes še bolj aktualne, kot so bile v njenem času. Zato si na konkretnih primerih pogledajmo, kako v montessori okolju spodbujamo vključevanje in razvoj gibanja.

"Kadar pomislimo na intelektualno dejavnost, imamo vedno pred očmi ljudi, ki sedijo." (Montessori, 2008: 168) Ko nekaj časa opazuješ v montessori predšolski sobi, hitro dobiš občutek, da nihče ni pri miru. Vsak nekaj nosi, prestavlja, pometi, toči vodo, prinaša stvari na/s preproge, piše, računa ... Vsak ima nekaj v rokah. Montessorijeva je želela sporočiti, da so roke podaljšek možganov, zato je skrb in odgovornost odraslih, da otroške roke vodijo do primerne zaposlitve, zelo velika. Enako dinamično je moč opaziti tudi v osnovnošolskem razredu. Tudi devetletniki pri učenju še vedno uporabljajo celo telo in to na način, da ne motijo drugega.

Značilnost montessori pristopa je, da je delovanje povezano s trenutno umsko dejavnostjo. To pomeni, da predšolski otrok, ki se uči npr. števil, le-ta tudi potipa – torej je vključen

poleg vida, sluha in motorike tudi tip. Učenec, ki gre izmeriti temperaturo zraka izven poslopja, se do tja sprehodi, v mislih nosi cilj, ter tudi občuti zunanjo temperaturo.

Montessorijeva je predlagala tudi posebno igro, ki ji rečemo učna ura v treh stopnjah, tako da lahko prav za vsakega otroka najdemo točko, ko učenje postane užitek in to je ključnega pomena. Ko se otrok uči novega pojma, ga utrjujemo tako, da mu rečemo npr. skrij številko 2 pod preprogo; daj številko 4 Mojci; odnesi ... itd. Tako se otrok res veliko giblje in mu hkrati ob tem ves čas delajo misli, da si lahko zapomni število ali drug pojem. Zanimiv je primer zaznavnega učenja dolžin s pomočjo 'rdečih palic'. Poleg tega, da opravi deset 'potovanj' od police s palicami do njegove preproge, je največja metrska palica tako dolga, da mora otrok močno raztegniti obe roki, da jo objame od enega do drugega konca. Zanj je poleg zaznavne izkušnje 'dolgo – kratko' izziv tudi koordinirano gibanje od preproge do police mimo drugih preprog in miz.

Dejavnosti vsakdanjega življenja omogočajo otrokom ponavljanje novega giba tako dolgo, da ga obvladajo v vseh podrobnostih. Otrok, ki npr. postreže juho, se mora naučiti, koliko zmore nesti, kakšno hitrost si še lahko privoščiti, da ne polije, nauči se uporabljati zajemalko, skuša se naučiti, koliko je lačen, da hrana ne ostaja, uči se vljudnosti pri postrežbi, nauči se potrpežljivosti, saj bo na vrsti zadnji, predvsem pa okusi zadovoljstvo, ker je naredil nekaj dobrega za druge.

Otrokove dejavnosti tekom enega dopoldneva stalno prehajajo od grobe do fine motorike, kognitivnih dejavnosti in senzornih dejavnosti. Tekom dopoldneva otroci lahko delajo do 10 različnih stvari, s tem da vsako jutro v naši 'hiši otrok' pred delom z materiali začnemo z vodenjo aktivnostjo, ki ji rečemo gibanje na črti. Namenjena je predvsem grobi motoriki. Montessorijeva je v osnovi z dejavnostmi črte začela zaradi hoje, torej ravnotežja in razvoja gracioznosti premikanja, sodobne raziskave pa kažejo na pomen kinestetičnih vaj, zato tudi te vključujemo v naš vsakdan. Tudi 'igra tišine'

je vaja gibanja; vaja za globljo kontrolo gibanja svojega telesa.

Montessorijeva na poseben način osvetli tudi pripravo roke na pisanje. Vemo, da je pisanje kompleksna dejavnost, ki zahteva veliko 'mehkobe', prvi otrokovi gibi pa so okorni in neformirani. Predlaga nam, da smo pozorni na štiri stvari. Najprej na pripravo ramenkega obroča (kar omogoča pomivanje mize, pranje perila), potem komolca (likanje, pometanje), zapestja (šivanje, nalivanje z zajemalko) in na koncu triprstnega prijema (klade z valji, prelaganje s pinceto).

Že v predšolskih montessori ustanovah skrbimo za dodatne gibalne spodbude (usmerjeno vsaj enkrat tedensko). Poudarek je predvsem na razvoju koordinacije in ravnotežja. Še posebej je obnavljanje teh elementov gibanja pomembno v osnovnošolskem obdobju, ko se telo začne vidneje spreminjati. Če smo gibanje v predšolskem obdobju zasidrali dovolj globoko, bo tudi osnovnošolski otrok z lastno voljo sprejel izziv zapletenih koordinacijskih gibanj z vključevanjem vedno bolj zapletenih gibalnih iger. Ker imamo Slovenci smučanje v genih, je na tem mestu pomembno poudariti, kako izjemno koristno je obvladovanje gibanja na snegu s pomočjo smuči, ki na prav poseben način (v odnosu do našega telesa) drsijo na podlagi. Pri tem spet ne gre za 'hitreje, močnejše, dlje', pač pa za obvladovanje lastnega telesa v službi naših misli in volje. Ko neko dejavnost tudi zaradi obvladovanja gibanja opravimo brezhibno, občutimo zadovoljstvo. To nam da poguma, da se lotimo novih izzivov, morda na povsem drugem področju.

Skratka "Zdrav duh v zdravem telesu". Rek, ki velja za vsa obdobja našega življenja. V montessori kontekstu pa ta rek dobi še širši smisel. ■

Literatura

- Lillard Polk, Paula (1988): *Montessori: A modern Approach*. New York: Schocken Books.
 Montessori, Maria (2007): *Discovery of the child*. Amsterdam: Aakar Books.
 Montessori, Maria (2008): *Srkajoci um*. Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo.
 Montessori, Maria (2009): *Skrivnost otroštva*. Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo.