





A MONTESSORI- SZEMLÉLET A MINDENNAPOKBAN

Gyakorlati útmutató önálló, kreatív és boldog
gyerekek neveléséhez

TIM SELDIN - LORNA McGRATH

hvg  könyvek

TARTALOM

6 Előszó

MI AZ A MONTESSORI?

- 10 A Montessori-filozófia
- 14 A főbb Montessori-alapelvek



MONTESSORI A CSALÁD ÉLETÉBEN

- 18 Montessori minden családnak
- 20 Családi értékek
- 22 Családi kultúra
- 24 Szülőtársak
- 26 A párkapcsolat ápolása
- 28 Elképzeléseink megkérdőjelezése
- 30 A gyermek nézőpontja
- 32 Az érzelmileg biztonságos környezet
- 34 Hogyan beszéljünk a gyermekkel?
- 36 Otthon minden korosztály számára
- 38 A helytelen viselkedés mint kommunikáció
- 40 A fegyelmezés újragondolása
- 42 Válaszoljunk, ne csak reagáljunk!
- 44 A konfliktusok csökkentése
- 46 Teljes jelenlét
- 48 Dicséret helyett biztatás
- 50 A gyermek önállóvá válásának elősegítése

HÉTKÖZNAPI STRATÉGIÁK

- 64 Családi beszélgetések
- 82 Természetes következmények
- 108 A veszekedések kezelése
- 148 Egyezsége jutás
- 156 Egy csendes hely
- 168 A helytelen viselkedés újragondolása

CSALÁDI ÉLET MONTESSORI-SZEMMEL

- | | | | |
|-----|---|-----|--|
| 54 | Ősztönző otthoni környezet | 128 | Mozgásos játékok és tevékenységek |
| 56 | A gyerekszoba | 130 | Közös olvasás |
| 58 | A konyha | 132 | A művészet élvezete |
| 60 | Az étkező | 134 | A pénzügyi tudatosság kialakítása |
| 62 | A nappali és a játszószoza | 138 | Házi feladat |
| 68 | Alkotósarok | 142 | A projektmunka támogatása |
| 70 | Szabadtéren | | |
| 72 | Mindennapi szokások | 144 | Együtt töltött idő |
| 74 | Reggeli készülődés | 146 | Családi történetek |
| 78 | Étkezések | 152 | Közös játék |
| 86 | Elindulás otthonról | 154 | Családi projektek |
| 88 | Szabadidő és hétvége | 160 | Együtt a természetben |
| 92 | A képernyőidő | 162 | Kirándulás |
| 96 | A képernyőidőre vonatkozó szabályok | 166 | Különleges programok |
| 98 | Lefekvés | 172 | A gyermek születése |
| 102 | Otthoni feladatok | 174 | Változás a családban |
| 104 | Főzés | 176 | A testvérek kezelése |
| 106 | Takarítás és házimunka | 178 | Családi hagyományok és ünnepek |
| 112 | Kertészkedés | 180 | Hétköznapi szokások a család életében |
| 114 | Háziállatok | 182 | Az évszakok megünneplése |
| 116 | Otthoni tanulás | 184 | Családi összejövetelek |
| 118 | Játékos tanulás | | |
| 120 | A gondolkodás fejlesztése | 186 | Tárgymutató |
| 124 | Kutatás és felfedezés | 190 | Források, ajánlott irodalom és köszönetnyilvánítás |
| 126 | Gondolkodást fejlesztő játékok és tevékenységek | 191 | A szerzőkről |

ELŐSZÓ

A világ számos pontján találhatunk Montessori-intézményeket. Akár hírből, akár saját tapasztalatból ismerjük őket, általában lenyűgöz bennünket a Montessori-tantermekre jellemző szépség, nyugalom és rend, valamint a Montessori-szemlélettel nevelt gyerekek önállósága, érettsége és figyelmessége.

Gyakran felteszik a kérdést, miként képes egy vagy két felnőtt ilyen békés légkört fenntartani ennyi gyerekkel?

A válasz lényegében az, hogy a Montessori-pedagógusok tudatosan törekednek arra, hogy együttműködő osztályközösségeket hozzanak létre. Könyvünk célja, hogy bemutassa a szülőknek, ők hogyan alkalmazhatják ugyanezeket az elveket a család hétköznapjaiban.

Szerzőként mi magunk alig emlékszünk azokra az időkre, amikor még nem foglalkoztunk a Montessori-szemléletű neveléssel – számunkra ez egy életforma. Könyvünk a saját gyerekkori élményeinkre, valamint a szülőként és Montessori-pedagógusként szerzett tapasztalatainkra épül, de sokat tanultunk azoktól a családoktól is, akik

a jóindulat, tisztelet és egyenrangúság szellemében szeretnék felnevelni a gyerekeiket. Tudásunk nagy részét a szülőkkel és gyerekekkel végzett munkánk, illetve a saját gyerekeink felnevelése során szereztük.

Szülőnek lenni teljes munkaidős állás. Régen jellemzően az anyák maradtak otthon, hogy gondoskodjanak a gyerekekről, amíg az apák dolgoztak. Manapság a legváltozatosabb összetételű és méretű családok – anyák és apák, azonos nemű párok, egyszerű háztartások, unokákat nevelő nagyszülők vagy mozaikcsaládok – próbálják megosztani a munkával és a gyerekekkel járó felelősséget. A legkisebbekről gyakran mások gondoskodnak, míg a nagyobbak a nap nagy részét az iskolában, majd különórákon töltik.

“ ”

A gyerekek agya tanulásra van programozva, ezért a korai éveikben kulcsfontosságú, hogy a fejlettségüknek megfelelő hatások érjék őket.

Ugyanakkor egyre inkább felismerjük, milyen fontos a megfelelő környezet és tapasztalatszerzés a csecsemők, tipegők és kisgyerekek életében. Tisztában vagyunk vele, hogy a gyerekek agya tanulásra van programozva, ezért a korai éveikben kulcsfontosságú, hogy a fejlettségüknek megfelelő hatások ériék őket. A tanulás ráadásul soha nem ér véget. Ahogy a gyerekek egyre nagyobbak lesznek, továbbra is időt, figyelmet, elköteleződést és támogatást igényelnek, egészen fiatal felnőtt korukig.

A legtöbben szeretnénk a lehető legjobb otthoni környezetet biztosítani a gyermekeink számára, a rendelkezésre álló idő és anyagi források függvényében. Szülőként nem egyszerűen csak azt vállaljuk, hogy etetjük, megöleljük és megvédjük őket, hanem szeretnénk, ha önálló, magabiztos, sikeres és boldog felnőtté válnának. Mindez sok-sok évbe telik, és nem árt, ha van elképzelésünk arról, hogy merre tartunk, és miért tesszük azt, amit teszünk. Akit érdekelnek az új nézőpontok és praktikus tanácsok, annak bizonyára tetszeni fog

Tanítsuk meg gyermekeinknek azokat az apróságokat, amelyekkel ünneppé varázsolhatják a hétköznapokat, hogy ingergazdag és harmonikus otthon vegye őket körül.

ez a könyv. Szeretnénk segíteni abban, hogy a gyerekekkel együtt töltött idő minél örömtelibbé váljon. Ehhez nem csupán gyakorlati útmutatót és ötleteket kívánunk átadni, hanem azt az üzenetet is, hogy az életet érdemes megünnepelni. A hétköznapi apróságok, amelyekkel emlékezetessé tehetünk egy-egy eseményt és kifejezhetjük egymás iránt érzett szeretetünket, mindent megváltoztathatnak, nemcsak a gyerekek, hanem a szülők, nagyszülők vagy gondviselők életében is.

Tim Seldin

Rona W. Heath



**MI AZ
A MONTESSORI?**

A MONTESSORI-FILOZÓFIA

A „Montessori” név jelenleg 110 ország több mint 22 ezer intézményére utal, ahol dr. Maria Montessori irányelveit követik. A módszernek része a tantervek megfelelő elrendezése és a gyerekek tanulásának elősegítése, de ide tartozik a kapcsolatokról való gondolkodásmód is, amely otthon, a munkahelyen vagy bárhol máshol alkalmazható.

A Montessori-életmód

A legtöbben úgy gondolnak a Montessorira, mint óvodai módszertanra és pedagógiai megközelítésre. Igaz ugyan, hogy a Montessori-intézményekben eleinte csak hétévesnél fiatalabb gyerekekkel foglalkoztak, ma már azonban minden korosztállyal: a legkisebbektől a középiskolásokig. Ráadásul az alapvető Montessori-elvek kiterjeszthetők az iskolai környezeten túl a családi és üzleti életre is, illetve szociális intézményekben is követendő példának tekintik.

A Montessori-gondolkodásmód igen sokrétű, lényegében azonban egy olyan kultúra megteremtése a cél, amelyben különböző korú emberek békésen, egymást támogatva élhetnek és dolgozhatnak. Ez a megközelítés szembemegy a megszokott hierarchikus, irányító szemlélettel, ahol jutalmazással,

büntetéssel és külső megítélés alapján dől el, hogy jól végeztük-e a dolgunkat. A Montessori-módszer bátorítja a kiemelkedő teljesítményt és az erre való törekvést, ugyanakkor inkább abban segíti a gyermekeket, hogy a céljaik eléréséhez magukévá tegyék az ehhez szükséges értékeket, munkamorált, társas készségeket, gondolkodást és problémamegoldást. Így felfedezik egyéni hangjukat, megtanulnak a lehető legkevesebb konfliktussal együttműködni, kapcsolatba kerülnek a valódi érzéseikkel, illetve a kölcsönös tiszteletet megtartva megfelelően kifejezhetik az igényeiket. Ezáltal elégedettségben élhetnek, és képesek lesznek másokhoz kapcsolódni otthon, az intézményekben és később a munkahelyükön.

Az alapítás éve

Dr. Maria Montessori egyik legfontosabb felfedezése szerint a nevelésben nem a 12–18 éves korig tartó időszak a legmeghatározóbb, hanem a gyermek első hat éve. Montessori felismerte, hogy valójában ezekben a korai években fejlődik a legjobban a gyerekek agya és idegrendszere, amikor a felnőttek feltételezései szerint csak játszanak. Az angol nyelvben ennek ellenére a mai napig „iskola előttinek” (preschool) nevezik a kisgyermeket befogadó intézményeket.

Ez a fejlődés túlmutat a matematika és az olvasás képességének elsajátításáról



A könyvekhez és a megfelelő forrásokhoz való hozzáférés a Montessori-szemlélet egyik sarokköve, mert segít kialakítani az élethosszig tartó tanulás gondolatát.

“ ”

Egy olyan kultúra megteremtése a cél, amelyben a különböző korú emberek békésen, egymást támogatva élhetnek és dolgozhatnak.

alkotott hagyományos elképzeléseinken. Ilyenkor fejlődik ki az egyensúlyérzék, a koordináció, és rögzülnek olyan alapvető műveletek, mint a rendszerezés és a tervezés. A gyerekek megteszik első lépéseiket az önállóság felé, a szókincsük és nyelvi ismereteik bővüléséről nem is beszélve. Megértik a szociális normákat és értékeket, kialakul a belső rendérzékük, illetve nemi, etnikai és spirituális identitásuk. Ha a család abban az ideális

helyzetben van, hogy már az első gyermek megszületése előtt megérti a Montessori-szemléletet, akkor képes lesz a lelegejétől olyan otthoni környezetet kialakítani, amely támogatja az együttműködésen alapuló kultúrát. A Montessori-szemlélet meglátásaiból azonban bármelyik család profitálhat, bármikor fedezi is fel azt. A nyugodt, békés és együttműködésre ösztönző környezet bármilyen korú gyermekkel kialakítható.



“ ”

A Montessori-szemlélet megtanít minket arra, hogy meghalljuk, amit a gyermekeink mondanak nekünk, hogy odafigyeljünk a saját gondolatainkra és hogy következetesen reagáljunk.

A Montessori támogatja a tapasztalati tanulást, mert a gyerekek a gyakorlati készségek elsajátítása során jobban megértenek bizonyos fogalmakat.

A Montessori-otthon

A Montessori-elvek gyakorlati megvalósítása az otthonunkban a tanulást is megkönnyíti a gyerekek számára.

- A Montessori-otthonokban fontos szerepet játszik a tapasztalati tanulás. A szülők tisztában vannak vele, hogy a gyerekek által elsajátítandó készségek és fogalmak nagy része túl elvont, és a tankönyvek sem teszik őket érthetőbbé. A magolás és memorizálás helyett abban segítenek, hogy a gyerekek saját tapasztalataik alapján értsék meg és használják a fogalmakat.
- A családok felismerik a könyvek fontosságát. Könyvtárba viszik a gyerekeket, illetve az offline és az online térben egyaránt arra törekednek, hogy megismertessék őket a minőségi irodalommal és a hiteles információforrásokkal.
- A Montessori-szemléletű családok fontosnak tartják a közös szabadtéri tevékenységeket, mint a kertészkedés, a természet felfedezése és gondozása, a túrázás és kirándulás.

A vezetés fogalma

A Montessori-pedagógusok legalább egy évig tanulják a Montessori-nevelés módszertanát. Ennek részeként megtanulják, hogyan alakítsák ki a Montessori-környezetet, amelyben – egyértelmű határok között – a gyerekeknek is van választásuk. Ezeknek az alapvető készségeknek a segítségével alakítják ki az együttműködő osztályközösséget. Ez a típusú vezetés az otthonokban is megvalósítható a „Montessori-család vezetése” gyakorlatokkal, ahol az egészséges családi kapcsolatok kialakítását segítő stratégiákkal erősíthetjük meg az összetartozás érzését.

A Montessori-szemléletű nevelés nem azon alapszik, hogy lefektetjük a főbb szabályokat, majd jutalmazással és büntetéssel próbáljuk irányítani a viselkedést. Ehelyett olyan megközelítés, amely a kedvesség, a melegség és a kölcsönös tisztelet kultúráját, illetve a mindennapi feladatokban való részvételt igyekszik kialakítani. A lényege, hogy segítünk a gyermekeinknek megérteni az érzéseiket és megfelelően kifejezni őket, úgy, hogy közben tiszteletben tartanak másokat; megtalálni a saját

hangjukat anélkül, hogy másoknak ártanának; és megtanulni a konfliktusok erőszakmentes megoldását.

A Montessori-filozófia azzal is tisztában van, hogy minden gyermek és család különböző. Megtanítja, hogyan figyeljünk oda a gyermekeinkre és arra, ami velünk történik; hogyan tudatosítsuk a saját gondolatainkat, és hogyan kövessük azokat az alapelveket, amelyekkel csökkenthetjük a stresszt; miként váljunk következetesebbé a válaszainkban, hogy az otthonunk boldog és harmonikus helyé váljon.



A közös családi időtöltések, kirándulások segítik a kölcsönösen támogató családi kultúra kialakítását.

A FŐBB MONTESSORI-ALAPELVEK

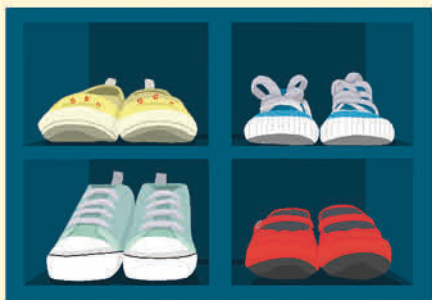
Az itt felsorolt Montessori-elvek mind alkalmazhatók otthoni környezetben is, és jó kiindulópontot adhatnak azoknak a szülőknek, akik a Montessori-filozófia szellemében szeretnék kialakítani otthonukat.

1

Legyünk következetesek!

Fekessünk le egyértelmű irányelveket, és mutassunk példát a betartásukkal.

Amikor a gyermek a határokat feszegeti, kedvesen és határozottan tereljük a megfelelő irányba.



2

Mutassunk kölcsönös tiszteletet!

Se szavakkal, se tettekkel ne szégyenítsük meg a másikat. Beszéljünk a gyermekkel kedvesen és tisztelettel – elképzelve a felnőttet, akivé majd válik –, ez sokat segít neki abban, hogy kibontakozhasson.

3

Vegyük észre az egyediséget!

Minden gyermek más, és a maga módján reagál az egyes helyzetekre. Ne hasonlítsuk össze őket egymással vagy magunkkal. Értékeljük mindazt, ami egyedivé teszi őket.

4

Teremtsünk rendet!

Ha magunk nyugodtak és rendezettek vagyunk, és az otthonunk is jól szervezett, az segít a gyermeknek, hogy logikusan gondolkodjon és kiegyensúlyozott maradjon.

5

Dicséret helyett bátorítsuk!

Ha mindig dicsérettel fejezzük ki a helyeslésünket, gyermekünk a dicséretet fogja hajszolni. Bátorítással azonban azt jelezzük számára, hogy látjuk az erőfeszítéseit és a döntéseit, és kitaró munkára biztatjuk.

6

Segítsünk kialakítani a belső motivációt!

Amikor helyes viselkedésre tanítjuk gyermekünket, következetesen mutassunk példát, és értékeljük az erőfeszítéseit, így ösztönösen követni fogja ezt az utat.

7

Adjuk meg a szabadságot bizonyos keretek között!

Ha a gyermeknek – biztonságos, érthető keretek között – megfelelő szintű szabadságot biztosítunk, az elősegíti az önállóságot és az önfegyelmet fejlődését.

8

Támogassuk az életen át tartó tanulást!

Tegyünk fel megfelelő kérdéseket ahelyett, hogy kész válaszokat adnánk. Ha a gyermek megtanul tanulni, és kreatív, az életben is jobban boldogul majd.

9

Fejlesszük az önállóságot!

A nevelés célja részben az, hogy segítsük a gyerekek testi, intellektuális és társas készségeinek fejlődését. Olyan gyermeket akarunk nevelni, aki a közösségünk tagjaként áll mellettünk.



10

Támogassuk az illedelmes viselkedést!

Segítsünk a gyermeknek önuralma fejlesztésében és az udvarias szokások elsajátításában, hogy tisztelettel bánjon másokkal, és ne bántson se más, se önmagát.

11

Ösztönözzük a személyes felelősségvállalásra!

Amikor mi magunk is felelősséget vállalunk a tetteinkért, érzelmi biztonságot teremtünk, és a hibázásban a tanulás lehetőségét látjuk, azzal segítünk a gyermeknek, hogy vállalja viselkedése következményeit.

MONTESSORI A CSALÁD ÉLETÉBEN

MONTESSORI MINDEN CSALÁDNAK

A Montessori szemléletmódot kínál, és támogatja a partnerségre épülő személyes kapcsolatokat. Általában egészen eltérő háttérű szülők érdeklődnek iránta. Ennek ellenére a Montessori-filozófiát és -alapelveket követő családokban sok közös vonás felfedezhető, akár ilyen szemléletű intézménybe járnak a gyerekeik, akár otthon teremtik meg a módszer feltételeit.

Bátor választás

Sok bátorságra lesz szüksége annak, aki Montessori-szülővé akar válni, hiszen a módszer arra ösztönzi a gyerekeket, hogy önálló gondolataik legyenek, a véleményüket pedig bátran kifejezzék. Vannak például pillanatok, amikor sokkal könnyebb lenne egy olyan hatéves szüleinek lenni, aki engedelmesen elfogadja a rövid magyarázatot, miért nem jó ötlet a konyha közepén kialakítani egy teljes újrarahasznosító központot. Az önálló gondolatok és érvelés ösztönzésével a Montessori abban támogatja a szülőket, hogy segítsenek a gyerekeknek megtanulni, hogyan működnek a dolgok, illetve miképpen valósíthatnak meg egy-egy ötletet.

Áttekintés

A Montessori-módszer abból indul ki, hogy a gyerekek már egészen kicsi koruktól fantasztikus dolgokra képesek – tekintet nélkül a nemre, származásra és etnikai hovatartozásra. Ha társadalmi osztálytól, jövedelemtől és a család szerkezetétől függetlenül a kezdetektől kellő ösztönzést és érzelmi támaszt kapnak, képesek kibontakoztatni a bennük rejlő lehetőségeket. A Montessori-szemlélet lényege nem az, hogy speciális, tanulást segítő Montessori-eszközöket halmozunk fel, hanem hogy támogatjuk az empátia, a természetes intelligencia, a kíváncsiság, a kreativitás fejlődését és a rácsodálkozás képességét.

A Montessori-családokban életkortól függetlenül saját személyiséggel, érdeklődési körrel és érzelmekkel rendelkező, egyedi emberi lényekként tekintenek a gyerekekre. A szülők fontosnak tartják, hogy a gyerekek megtanulják maguktól megoldani a dolgaikat. Ettől önállóbbá válnak, felismerik a saját képességeiket és azt, hogy értékes a véleményük.

A közös cél

A Montessori-családok hisznek benne, hogy ha a békés megoldásokat keresik

és tanítják otthonukban, azzal egy jobb világ megteremtéséhez is hozzájárulnak. Ha az önös érdekek szem előtt tartása és a szüklátókörűség helyett az erőszakmentes konfliktusmegoldás,

az odafigyelés, az együttműködés és a partnerség szellemiségét alakítják ki, azzal az egész emberiség közös jövőjét is formálják.

“ ”

Ha a gyerekek a kezdetektől kellő ösztönzést és érzelmi támaszt kapnak, akkor képesek kibontakoztatni a bennük rejlő lehetőségeket.

A Montessori arra ösztönzi a szülőket, hogy hallgassák meg a gyerekeiket, és táplálják bennük a kíváncsiságot felfedezésekkel, kísérletezésekkel.



CSALÁDI ÉRTÉKEK

A gyerekeinknek a világnézetünket is átadjuk. Akár biológiai, akár örökbe fogadó vagy nevelőszülőként, akár egyedül vagy nagyszülőkkel kiegészülő nagycsaládban nevelőként mindnyájan folyamatosan közvetítjük értékrendünket a gyerekeknek.

Egyértelmű üzenet

A Montessori-szemléletű családokban a szülők meghatározzák a családi értékrendet, és alapvető célokat fektetnek le. Egyértelművé kell tenni, milyen értékeket tartunk fontosnak. Ugyanakkor ha mi magunk nem ezeket az értékeket követjük, nem várhatjuk el, hogy a gyerekeink tiszteletben tartsák azokat.

Ha azonos álláspontot képviselünk a szülő társunkkal, és napi szinten következetesen cselekszünk és reagálunk, gyermekünk nagyobb eséllyel érti meg és fogadja el a felé közvetített üzeneteket, és követni is fogja a példát.

Az értékek felismerése

Mielőtt a gyerekek megismernék a családi értékeket, érdemes tisztázni

Az egymásra való odafigyelés

– a legfiatalabb családtagoktól a legidősebbekig – alapvető Montessori-értékeket erősít meg, például a kölcsönös tiszteletet.

a felnőttek értékrendjét. Keressük meg a kapcsolódásokat, illetve azokat a területeket, ahol nincs egyetértés, majd ezeket átbeszélve igyekezzünk közös álláspontot kialakítani.

Ugyanazokat a nézeteket valljuk-e a gyerekek vallásos nevelését illetően, mint szülő társunk? Ha nem, vajon találunk olyan megoldást, amely mindenkinek elfogadható? Ki hogyan látja szülői szerepét? Ha az egyik fél inkább kerül a konfliktusokat, akkor a másik szülőre hárul a szabályok betartatása?

A gyerekek nemcsak az értékrendünket teszik magukévá tudattalanul, hanem az egyes témákkal kapcsolatos (pozitív vagy negatív) előítéleteinket is, ezért fontos, hogy ezeket is



megvizsgáljuk. Ideális esetben a leendő szülők tudatosan végiggondolják az értékrendjüket, illetve az együttélés során is figyelnek arra, hogy szavaik és tetteik a hétköznapiakban is az átadni kívánt értékeket tükrözzék.

Miközben egy család értékrendjét számos tényező befolyásolja – nemzetiség, hit, politikai nézetek, társadalmi minták –, a Montessori-szemléletben előnyt élveznek bizonyos közös értékek, amelyek megbízható alapot nyújtanak a családi élethez:



- **A családok támogatják** a kíváncsiságot, a kreativitást és a képzelőerőt.
- **Igyekeznek szokássá tenni** a jól végzett munkára való törekvést.
- **Olyan univerzális értékeket** közvetítenek, mint az erőszakmentesség, őszinteség, figyelmesség, empátia és tisztelet.
- **Támogatják a gyerekeket** a globális világnézet kialakításában, és abban, hogy elfogadják az emberek különbözőségét.
- **Családi hagyománnyá** teszik mások szolgálatát.
- **A nemi identitáshoz** kötődő szerepek háttérbe szorulnak.
- **A családtagok tisztelettel** és figyelmesen hallgatják egymást, és így is beszélnek egymással.
- **Megbeszélik**, ki hogyan érzi magát a felmerülő helyzetekben.
- **Mindenki igyekszik** érhetően kifejezni a szándékait, és törekszik rá, hogy a tettei összhangban legyenek a szavaival.
- **A konfliktusokat és problémákat** közvetlenül és békésen, az érintett személy bevonásával oldják meg, haragtartás és panaszkodás helyett.
- **Közös a felelősség**, és mindenkinek értékeli a hozzájárulását.
- **A hibákban** a tanulás lehetőségét látják.
- **Mindenkit megillet** a méltányosság, és a családok igyekeznek észrevenni és kiküszöbölni az elfogultságot.