



# УРОКИ ТИШИНЫ

*Консультация для родителей*

Все мы, взрослые, знаем, что детей нужно научить правильно говорить, правильно вести себя за столом, правильно здороваться и т.д. Но задумываемся ли мы, что кроме этого у детей необходимо воспитывать умение внимательно слушать, умение не только говорить, но и молчать, умение сдерживать порывы к ненужным действиям, к бесцельному разговору, умение быть неподвижным?

Знаменитый итальянский педагог, психолог и врач Мария Монтессори проводила в своих группах специальные уроки тишины. Это совсем короткие уроки, по несколько минут. И представляют собой не только отдых для центральной нервной системы, но и гимнастику для воли.

На уроке тишины детям предлагают прислушаться к тишине, а потом спрашивают у них, что они слышали и заметили. Педагог показывает, как нужно правильно сидеть, обращая внимание детей на то, как лежат руки и как правильно на полу стоят ноги, на правильную осанку, на дыхание с закрытым ртом. Детей постепенно приучают быть неподвижными и молчаливыми.

Это прекрасная тренировка воли. Ведь для того, чтобы управлять своими инстинктами и чувствами, необходимо прикладывать волевое усилие.

Уроки тишины — прекрасное средство воспитания внимания.

После урока дети рассказывают о том, что они слышали, и многие говорят: «Слышал, как кто-то ходит», «в коридоре кто-то разговаривает».

Некоторые дети начинают прислушиваться не только к внешним звукам, но и к биению собственного сердца. А есть дети, которые говорят:

- «Я ничего не слышал. Я думал о музыке»,
- «Я смотрел на облака и думал о том, откуда они берутся и куда плывут»,
- «А я вспоминала стихи»,
- «А я слушал, как воет ветер».

Значит, во время этих уроков дети учатся слушать и движение собственной души.

Эти упражнения, при условии покоя и тишины дают ребёнку изоляцию впечатления, внутреннее сосредоточение, которые оставляют в его сознании глубокий след.

Конечно, такой эффект достигается не сразу, и требует знания особой техники, но некоторые упражнения можно проводить и дома:

### **1. Слушаем тишину**

Детям предлагаем закрыть глаза и послушать тишину. Обсудить, кто что услышал.

### **2. Слушаем тишину внутри себя**

Детям предлагается закрыть глаза, уши прикрыть ладонями. Если ребёнок спокоен, он слышит биение сердца, собственное дыхание.

### **3. Слышим хруст (Материал: сухарики или кукурузные хлопья)**

Предлагаем детям взять сухарики, закрыть глаза, ладонями прикрыть уши. Все вместе начинаем жевать и слушать. Обсудить, на что похож звук.

### **4. Дотронуться до ладошки (Материал: колосок, перышко и т. п.)**

Детям предлагаем закрыть глаза, дотрагиваться до ладошек перышком (колоском и т. п.). Обсудить, кто что почувствовал.

### **5. Лепесток (Материал: лепестки (не сухие))**

Предложить детям закрыть глаза и протянуть ладошки. Ребёнку положить в ладошки лепесток. Предварительно дать инструкцию: «Я сейчас что-то положу тебе в руки, а ты должен догадаться что это. Это можно потрогать, понюхать». Обсудить, как догадался, что при этом испытывал, какие чувства.

### **6. Говорим шёпотом**

Все какое-то время должны разговаривать только шёпотом. Это условие выполняют не только дети, но и взрослые. В результате ребёнок должен стараться расслышать слова, произносимые тихо и издали. Это, по мнению Монтессори, требует от него настороженного внимания, готовности ловить звуки.

### **7. Бесшумное движение**

Ребёнок двигается неловко и шумно, объясняла Мария Монтессори, потому что не умеет иначе. Нужно знакомить его с различными степенями неподвижности. Встать со стула шумно, а потом – тихо, не делая резких движений, не двигая стул и не раскачивая его.

Бесшумно двигаться на носочках вдоль линии, отмеченной на полу или двигаться на цыпочках между стоящих в некотором беспорядке стульев, не задевая их.

Точно так же детей можно тренировать в умении бесшумно передвигать предметы на полках, осторожно брать их оттуда и ставить на место — обязательно на то же самое место.

*Желаю успехов!*