Lekcje ciszy

Często zdarza się, że zastanawiamy się, dlaczego nasze dzieci są tak rozkrzyczane i hałaśliwe? Dlaczego od najmłodszych lat krzyczą na podwórku, na ulicy, w przedszkolu ? Dlaczego odrabiają lekcje słuchając głośnej muzyki, a po przyjściu do domu włączają telewizor ? Wiemy przecież, że cisza ułatwia skupienie, pozwala na wyciszenie emocji. Pomóżmy więc naszym dzieciom - spróbujmy nauczyć je ciszy.

Maria Montessori o ciszy pisała: „Cisza przynosi nam często wiedzę, której jeszcze całkiem nie pojęliśmy, że mianowicie posiadamy życie wewnętrzne. Poprzez ciszę dziecko być może po raz pierwszy spostrzega własne życie wewnętrzne. Cisza przygotowuje duszę na określone doświadczenia”.

Jak zrodził się pomysł „lekcji ciszy”?

Maria Montessori w swej książce „Odkrycie Dziecka” – The Discovery of The Child wspomina wydarzenie, które pozwoliło jej odkryć potrzebę ciszy w dzieciach.

Podczas jednej z wizyt w Casa dei Bambini (Dom Dziecięcy – tak nazywają się z włoskiego przedszkola Montessori dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat) Maria Montessori spotkała na podwórku jedną z mam i wzięła na ręce jej 4-miesięczne śpiące niemowlę zawinięte szczelnie w kocyk tak, że się nie poruszało i było całkowicie cicho. Weszła z nim do przedszkola, gdzie od razu witały ją tłumy dzieci, tuląc i chwytając. Montessori pokazała im dziecko, a dzieci skakały i cieszyły się wokół niej. W końcu usiadła na wysokim krześle i powiedziała pierwsze słowa: „Przyniosłam wam małego nauczyciela”. Dzieci stały zdziwione, a ona kontynuowała: „Małego nauczyciela, ponieważ nikt nie potrafi zachowywać się tak cicho jak to małe dziecko”. Każdy z osobna zamarł w bezruchu. „Nikt nie trzyma nóg tak równo jak to maleństwo”. Wszyscy od razu poprawili cichutko ułożenie swoich nóg. Maria Montessori uśmiechnęła się i dodała: „Dobrze, ale nikt nie potrafi być tak cicho. Słyszycie, jak delikatny jest oddech tego dziecka? Nikt nie potrafi oddychać tak spokojnie”. Zapadła ogólna cisza. Dzieci prawie chciały zatrzymać swój oddech, żeby dorównać małemu nauczycielowi. Maria Montessori wstała cicho i przeszła delikatnie parę kroków próbując nie robić hałasu, a następnie powiedziała: „Wychodzę bardzo cicho, jednak słyszycie, że robię trochę hałasu, ale ten mały nauczyciel idzie ze mną w całkowitej ciszy”. Dzieci uśmiechnęły się, a Montessori oddała maleństwo jego mamie.

Maria Montessori była zadziwiona pięknem tej ciszy, która zapadła na parę chwil, a to doprowadziło do powstania „lekcji ciszy”.

Po tym wydarzeniu opisanym powyżej Montessori zastanawiała się, jak powtórzyć ten wyczyn. Pewnego dnia zdecydowała, że trzeba to zrobić najprościej jak się da i zapytała dzieci: „Może zrobimy ciszę?”. Ku wielkiemu zaskoczeniu dzieci z radością odpowiedziały: ”Tak, tak!”. Na początek powiedziała więc: „Aby osiągnąć ciszę nikt z nas nie może się ruszać. Nawet ruszająca się stopa robi hałas. Głośny oddech również”. Wszyscy starali się więc zachować ciszę, a Montessori wraz z nimi. Wszystkie dzieci walczyły z samym sobą i konkurowały między sobą, by nie wykonywać żadnych ruchów i zwracały uwagę na każdą część swojego ciała. Po osiągnięciu całkowitego bezruchu dzieci z zaangażowaniem słuchały i patrzyły oraz zaczęły zdawać sobie sprawę, że wytwarzają wiele hałasu, którego często nie są świadome, a także, że może istnieć wiele poziomów ciszy. Istnieje przecież absolutna cisza, w której wszystko, zupełnie wszystko pozostaje w bezruchu. Montessori stała więc pośrodku, a dzieci próbowały ją naśladować. Nagle dało się usłyszeć tykanie zegara, śpiew ptaka za oknem. Dzieci były zachwycone ciszą, którą osiągnęły dzięki własnym staraniom. Maria Montessori zasłoniła zasłony w klasie i powiedziała do dzieci: „A teraz nasłuchujcie delikatnego głosu, który będzie was wołał”. Po przejściu do drugiego pokoju, Maria Montessori szeptem wołała po imieniu każde dziecko. Wypowiadała każde imię bardzo powoli i sylabizując, jakby wołała przez góry. Każde dziecko po kolei wstawało i jak najciszej próbowało przyjść do Montessori, a i tak odgłos kroków roznosił się w absolutnej ciszy. Wywołane dzieci czuły się zawsze w pewien sposób wyróżnione choć wiadomo było, że każdy zostanie wywołany.

Taka gra do teraz fascynuje dzieci w klasach Montessori na całym świecie.

Lekcja ciszy nie jest dla dzieci prostą sprawą. Wymaga ona wielu umiejętności, silnej własnej woli i cierpliwości, ale po kilku powtórzeniach już trzyletnie dzieci potrafią zachować ciszę przez cały okres trwania zabawy. Lekcja ciszy, przynosi dziecku wiele ważnych umiejętności i buduje poczucie własnej wartości. Dziecko staje się panem swoich ruchów. To ono może zdecydować, że wszystkie części ciała pozostają teraz w bezruchu, a nagroda za to jest wielka – wewnętrzna satysfakcja z własnych zdolności i fascynacja, jaką przynosi poznanie absolutnej ciszy. Dziecko staje się bardziej zdyscyplinowane i potrafi zauważać potrzebę ciszy w takich miejscach jak kościół, kino, teatr itd., a jest to doświadczenie tym cenniejsze, że pochodzi ono z własnej woli dziecka, a nie z narzuconych przez dorosłych nakazów. Jest to również wstęp do medytacji oraz kontemplacji, umiejętności odpoczynku.

Stałym elementem pedagogiki Montessori, obecnym w codziennych działaniach dydaktycznych i wychowawczych w przedszkolu, są również tzw. ćwiczenia ciszy. Dzieci uczestniczą w przygotowanym przez nauczyciela krótkim zadaniu, którego realizacja  wymaga skupienia uwagi i wewnętrznego wyciszenia. Większość ćwiczeń odbywa się w kręgu, który tworzą dzieci i nauczyciel. Dla ułatwienia pracy, na podłodze wyklejona jest elipsa . Jej środek jest ważnym punktem, zazwyczaj stawiamy w tym miejscu jakiś przedmiot, który ma przyciągnąć uwagę dzieci. Poprzez ćwiczenia ciszy, które za każdym razem odwołują się szczególnie do jednego ze zmysłów wzroku, słuchu, węchu, smaku, dotyku możemy przygotować zmysły do utrzymywania uwagi i nie rozpraszania się. Ponadto przez ćwiczenia ciszy możemy budzić w dziecku postawy słyszenia, widzenia, odczuwania, brania, dawania i otwartości na drugiego człowieka.

Lekcje i ćwiczenia ciszy są charakterystycznym elementem metody M. Montessori i przeprowadzane są we wszystkich placówkach przedszkolnych i szkolnych pracujących tą metodą.

opracowała mgr Anna Szulc