

## Консультация для родителей

### «Уроки тишины»

Говорить - это тратить, слушать – приобретать.

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

Но кто, когда и где научит этому наших детей?

Я точно знаю, что в группах, которые работают по системе итальянского педагога, психолога и врача М. Монтессори, у детей есть прекрасная возможность научиться этому на специальных групповых уроках.

Они называются УРОКИ ТИШИНЫ! Это совсем короткие уроки, которые длятся от 1 до 5 минут. И представляют не только отдых для центральной нервной системы, но и гимнастику для воли.

На уроке тишины 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. Если малыш научается управлять своими инстинктами и чувствами, то сильнее в нем выражается воля.

Как и гимнастика для мышц, эти упражнения будут эффективны только в том случае, если ребенок будет это с желанием и удовольствием.

Я видела мальчика, который во время свободной работы вдруг сам сел на корточки, замер и долго сидел так, глядя только одними глазами на свои постройки из цветных цилиндров. Он сохранял неподвижность в течении 7 минут.

Задумайтесь, часто ли вы слышите звуки шагов в коридоре, тиканье часов, чириканье воробьев, лай собаки, шум листьев? Думаю, что многие из вас, ответят нет. Это потому, что мы привыкаем все время жить в шуме и воспринимаем звуки в хаосе.

Уроки тишины - прекрасное средство воспитания внимания. Если спокойно сидящие дети вдруг обращают внимание на резкие звуки, на лицах у них появляется выражение удивления.

После урока тишины 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 ребенку изоляцию впечатления, внутреннее сосредоточение, которые оставляют в его сознании глубокий след.

Но хочу уточнить, что такой эффект достигается не сразу. И проведение «Уроков тишины» требует знание особой техники.

Интернет Ресурсы: [HTTPS://NSPORTAL.RU/DETSKIY-SAD/MATERIALY-DLYA-RODITELEY/2019/03/31/KONSULTATSIYA-DLYA-RODITELEY-UROKI-TISHINY](https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/03/31/konsultatsiya-dlya-roditeley-uroki-tishiny)