

Modul Praktični život

Lekcija 12

Vježba tišine (3+)

Ručni rad s praktičnom svrhom pomaže u stjecanju unutarnje discipline. -

Maria Montessori



Primjer vježbe tišine u Montessori vrtićima. U našem domu ih najčešće koristim kao zajedničku aktivnost s Paolom (4) i Martom (1.5).

Uvod za roditelja

Djeca prirodno vole kretanje i stvaranje zvukova, no jednako tako uživaju otkrivati snagu trenutaka kada se sve umiri. Kao i vježbe praktičnog života i vježbe tišine imaju zajednički

cilj – pomoći djetetu da postane svjesno svojih pokreta, stekne samostalnost i razvije unutarnju disciplinu.

Povezanost s prethodnim materijalima i lekcijama

Ipak, vježbe tišine idu korak dalje jer uvode dijete u iskustvo kontrole nad unutarnjim doživljajem prostora i vremena. One čine most između praktičnih vježbi i dublje koncentracije potrebne za kasniji rad s materijalima jezika, matematike i kulture.



Aktivnost 1: Tišina (svijeća)

Tijekom dana važno je omogućiti djetetu trenutke tišine, u kojima ne ispušta zvukove niti stvara male šumove pokretima tijela. Maria Montessori je rekla: „**Apsolutna tišina jednaka je apsolutnoj nepokretnosti.**”

Materijal:

- Mala svijeća
- Svijećnjak (bugija)
- Gasilo za svijeću

- Kutija šibica
- Pladanj

Izvedba:

1. Priprema:

- Djeca sjede u krugu oko stola.
- Na stol se donosi pladanj sa svijećom, svijećnjakom, gasilom za svijeću i kutijom šibica.
- Roditelj pokazuje svijeću i pažljivo je učvršćuje u svijećnjak.

2. Pauza prije paljenja svijeće:

- Roditelj protresa kutiju šibica kako bi proizveo zvuk, a zatim polako vadi jednu šibicu.
- Ovim pokretima i neverbalnom komunikacijom potiče dijete na iščekivanje u tišini.

3. Paljenje svijeće:

- Kada zavlada potpuna tišina, roditelj kresne šibicu i pali svijeću.
- Djeca promatraju plamen.
- Roditelj laganim puhanjem modulira plamen i ostaje u tišini.

4. Prijenos svijeće u tišini:

- Roditelj podiže svijećnjak: jednom rukom drži dršku, drugom podupire dno.
- Svijećnjak se pažljivo predaje djetetu, uz spore i kontrolirane pokrete.
- Svako dijete nakon promatranja i nježnog puhanja u plamen prosljeđuje svijeću sljedećem djetetu. Cilj je prenijeti svijeću kroz cijeli krug, a da se plamen ne ugasi i da se održi potpuna tišina.
- Ako se tišina prekine, svijeća se vraća na pladanj.

5. Gašenje svijeće:

- Posljednje dijete vraća svijeću na pladanj.
- Pomoću gasila svijeća se gasi.

Ova aktivnost može postati **rutina prije razgovora** ili priprema za rad s materijalima.

Aktivnost 2: Tišina uz pješčani sat

- Dob: od 3 godine nadalje

- **Materijali:** pješčani sat u trajanju od jedne minute

Prezentacija:

Ova se aktivnost može provesti u zatvorenom prostoru ili na otvorenom. Djeca se pozivaju da zauzmu udoban položaj i istraže osjećaj potpune nepokretnosti i tišine. Održava se jedna minuta potpune tišine, tijekom koje dijete obraća pažnju na sve zvukove oko sebe.

Pješčani sat u trajanju od jedne minute koristi se kako bi dijete imalo vizualni prikaz prolaska vremena. Nakon što pijesak iscure, svatko dijeli ono što je čuo.

Zaključak:

Vježba tišine pomaže djetetu razviti **unutarnji mir, koncentraciju i osjetljivost za okolinu.** Djeca uče da je tišina prostor u kojem se otvaraju nova opažanja i dublja povezanost s drugima.



Aktivnost 3: Pravilno držanje tijela

- **Dob:** od 3 godine nadalje
- **Materijali:** stolac i stol prikladne visine za dijete

Prezentacija:

Mnoga se djeca ljuljaju na stolcima i poskakuju jer im je teško ostati mirno sjediti. No, za uspješnu komunikaciju s drugima važno je naučiti odgoditi potrebu za kretanjem i razviti svijest o pravilnom držanju tijela.

Ova aktivnost pomaže djetetu da postane svjesno vlastitih pokreta i usvoji pravilan način sjedenja, čime se poboljšava koncentracija i sudjelovanje u razgovoru.

Zaključak:

Dijete postupno uči da se njegovo tijelo može smiriti i uskladiti s okolinom, a ta sposobnost donosi mu sigurnost, stabilnost i veću otvorenost u komunikaciji.