

8-9 АПРЕЛЯ

ФЕСТИВАЛЬ

**МОНТЕССОРИ
ВЕСНА 2023**

Знакомство

- Что для вас является самым главным в Монтессори-педагогике?

Мастер-класс

«УРОК ТИШИНЫ»

Лектор: Полина Раскатова

Правила

Согласны ли вы:

1. Отключить звук в телефоне (и бз-бз-бз тоже), убрать его в сумку?
2. Не разговаривать с соседом?
3. Припарковать знания и представления? Участвовать на 100%?
😊

Обо мне:

- Создатель и руководитель Монтессори-школы «Кассиопея». Опыт управления Монтессори-школой 17 лет.
- Монтессори-педагог: 0-3, 3-6, 6-12.
- 4 раза магистр.
- Лектор и тренер Международного института Монтессори-педагогике.
- Автор и ведущая тренинга «Анатомия свободы», дипломированный коуч.
- Автор статей портала «Альтернативное образование».

Чем сегодня займемся?

- Почему Урок Тишины проводится в классе 3-6? Что Мария Монтессори «нащупала», вдруг открыв Уроки Тишины?
- Что формирует Природа внутри ребенка к 6-ти годам? Что в ребенке должно было формироваться до этого?
- На какой частоте работает мозг ребенка в состоянии тишины. Рассмотрим научные исследования влияния тишины на работу мозга ребенка, связь тишины, здоровья и гениальности.
- Что происходит в момент Урока тишины, почему эти 5 минут в день так важны для самопостроения ребенка?
- Как организовать среду для урока тишины. Как подготовиться педагогу, сколько и в какой момент начинать проводить Урок Тишины? Практические приемы, методы и инструменты.
- Какие процессы запускаются в ребенке благодаря Уроку Тишины, как он связан с реализацией его Космической Задачи?
- Что такое урок тишины - будем искать очевидные, высшие и, если удастся, абсолютные смыслы этого понятия.
- Что необходимо делать, понимать педагогу и каким нужно быть взрослому рядом с ребенком, чтобы являть собой псих.поле тишины?



История. Как всё начиналось?

Однажды я зашла в класс, держа в руках четырехмесячную девочку, которую взяла из рук у одной мамы во дворе. Согласно народным обычаям, малышка была связана по рукам и ногам, ее лицо было полным и румяным, и она не плакала. Спокойствие этого создания произвело на меня большое впечатление, и мне захотелось мои чувства передать детям. «Она совсем не создает шума, - сказала я и шутя добавила: - Никто из вас не может сохранять такое спокойствие». Озадаченно я наблюдала, как дети стояли вокруг меня в сильнейшем напряжении. Это выглядело так, словно они следили за моими губами и глубоко прониклись тем, что я сказала. «Она дышит очень тихо, - продолжала я, - никто из вас не может так тихо дышать». Удивленно и взволнованно дети сдерживали свое дыхание. Впечатляющая тишина распространилась в этот момент. Было слышно тиканье часов, чего раньше никогда не замечалось.

Казалось, что младенец внес в комнату атмосферу той тишины, которая в обычной жизни никогда не устанавливается. Никто не предпринимал даже незаметного движения, и когда я позже попросила детей повторить это упражнение в тишине, они выполнили его точно так же. Нельзя сказать, что дети делали его с восхищением, потому что восхищение имеет в себе нечто импульсивное, сообщающееся вовне. То, что происходило в классе, было каким-то внутренним согласованием, родившимся из страстного желания. Дети сидели тихо, неподвижно. Они задерживали дыхание и при этом выглядели такими строгими и ясными, словно были погружены в медитацию. Среди выразительной тишины они сами постепенно начали воспринимать едва различимые звуки: капли воды вдалеке, щебетание птицы в саду.

Так появились наши «уроки тишины».



Позже я пришла к мысли использовать эту тишину как попытку развития слуха. Я вызывала детей, произнося шепотом издалека их имена. Каждый вызванный ребенок должен был подойти ко мне, не производя на своем пути никакого шума. Это упражнение с сорока детьми требовало терпеливого ожидания, самообладания, которое я считала невозможным. Поэтому я принесла с собой сласти, чтобы поощрить каждого ребенка, который это правильно выполнял. Но дети отказывались принимать подарки. Это выглядело так, словно они хотели сказать: «Не порть наш замечательный опыт! Мы испытываем душевную радость, не отвлекай нас!»

Я поняла, что дети были восприимчивы не только к тишине, но и к голосу, который звал их из этой тишины. Они медленно шли ко мне на цыпочках и тщательно следили за тем, чтобы не натолкнуться на что-нибудь, и неслышно выходили.

Педагоги страдали,
что у них
#НеТакКакуМонтессори



И мы задумались:

Какую среду необходимо создать, чтобы ребёнок мог погрузиться в собственную тишину?

Что необходимо сделать «до» и «после»?

Что мешает ребёнку выдерживать тишину?

Какие приёмы, инструменты можно использовать для уроков тишины?

Что видит педагог: ребёнка, собственные контексты о нём или..?

Что необходимо сделать педагогу со своим внутренним пространством, чтобы ребёнок мог соединиться со своей глубиной и тишиной?

Давайте поисследуем вместе:

1. Что мешает ребёнку находиться в тишине?
2. В какие моменты в классе ребёнок оказывается в тишине?
3. Где в Жизни, в Природе мы встречаемся с тишиной?





Об одном человеке слышала я, жившем словно в затмении. Ни одного проблеска света не видели глаза его, словно он находился в глубине ущелья. Об одном человеке слышала я, жившем в тиши... Об одном человеке слышала я, жившем долго под водой, под странной теплой водой, и который потом махом окунулся в ледяной холод. И он развернул свои легкие, которыми он раньше никогда не дышал (танталовы муки были легки в сравнении с его муками!) И он жил. Одним вздохом наполнились его легкие, которые были вначале свернуты. Потом этот человек закричал. И тогда на земле услышали его трепетный голос. Он вырвался из уст, не произносивших до этого ни одного звука. Это был человек, который соблаговолил явиться.

Кому хотелось бы поразмышлять над тем, что есть полная тишина?

Есть два типа тишины: напряженная, тревожная тишина и полное состояние внутреннего покоя и тишины.

Молчание не всегда бывает мирным:

- ✓ Вечная тишина этих бесконечных пространств наполняет меня ужасом. - Блез Паскаль (1623 - 1662)
- ✓ Угнетение может выжить только в молчании. - Кармен де Монтефлорес
- ✓ Молчание - лучшее выражение презрения. - Джордж Бернард Шоу (1856-1950), Назад к Мафусаилу (1921) pt. 5
- ✓ Самая жестокая ложь часто произносится молча. - Роберт Луи Стивенсон (1850 - 1894)

Однако мирная тишина сильнее всех бомб в мире:

- ✓ Настоящая тишина - это не просто отсутствие шума, она начинается, когда разумное существо удаляется от шума, чтобы обрести покой и порядок в своем внутреннем святилище. - Питер Минард
- ✓ В состоянии тишины душа находит путь в более ясном свете, и то, что неуловимо и обманчиво, разрешается в кристальной ясности. - Махатма Ганди (1869-1948)
- ✓ Научитесь соприкасаться с тишиной внутри себя и знайте, что все в этой жизни имеет цель. - Элизабет Кублер-Росс





Минимальный набор 😊

Или что необходимо педагогу для проведения урока тишины:

1. Подготовка на 1-м круге (например, закройте глазки, прислушайтесь к себе какой материал сейчас первым вы хотите выбрать? Или: С каким материалом вы больше всего любите работать? Или: какой материал вас зовет?)
2. Продумать, прописать правила и презентации для уроков тишины (например, вместо ковриков - стулья).
3. Приготовить инструментарий (колокольчик, камертон, «шум океана», треугольник, фонендоскоп, ракушка, шёпот, доска-мел-слово «тишина», «капелька воды»).
4. Выделять на каждый УТ только одну задачу.
5. Поле тишины педагога (бывает пшеничное, кукурузное, электромагнитное, бывает пси). Поле – что-то в пространстве, что характеризует это поле в данный момент, в этой точке.



- Ребенок умеет заботиться о собственных вещах, испытывает чувство благополучия. Он понимает, что другие люди подобны ему, у них такие же чувства, он созрел и с удовольствием может делиться.
- Он уже многое знает, а значит многочисленнее становятся его выборы, и тем больше у ребёнка новых вариантов.
- Испытывает большую свободу и гибкость в использовании воли, развивает большее терпение, как следствие увеличившейся гибкости.
- Все это создает большую внутреннюю гармонию.
- Он начинает сам находить себе занятие, работать и играть самостоятельно. Если во внешнем мире не происходит ничего особенно интересного, у него есть альтернатива – уйти внутрь себя. У него появляется свой мир фантазий, и он энергично создает свой собственный внутренний мир, имеющий свои индивидуальные особенности.



Педагоги перестали страдать, что у них #НеТакКакуМонтессори

Позднее этими и многими другими упражнениями на движение, в которых звук выдавал себя как контроль ошибки, удалось доказать, что способности детей совершенствуются. Повторения этого упражнения ведут к точному овладению действиями, которым они не научились бы никогда на формальном уроке.

Наши дети учились проходить и пробегать между многочисленными предметами, не задевая их и бегая бесшумно. Они стали внимательными и ловкими. Они наслаждались своим успехом, были оживленными, им было интересно чувствовать, что упражнения расширяют их возможности.

Глава 23 ТИШИНА «Дети другие»



Исследования

1. Тишина снимает стресс и напряжение.

2006г. Журнал «Heard»:

Две минуты тишины более расслабляющие, чем прослушивание “расслабляющей” музыки, основываясь на изменениях кровяного давления и циркуляции крови в мозге.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1860846/>

Шумовое «загрязнение» приводит к повышению кровяного давления и сердечным приступам, а также ухудшает слух и общее состояние здоровья. Согласно исследованиям, громкие звуки повышают уровень стресса, активируя миндалину мозга и вызывая выброс гормона стресса кортизола.

<https://www.apa.org/monitor/2011/07-08/silence>

Флоренс Найтингейл, британская медсестра и общественная активистка 19-го века, однажды написала, что “Ненужный шум - это самое жестокое отсутствие ухода, которое может быть причинено больному или здоровому”. Найтингейл утверждал, что ненужные звуки могут вызвать дистресс и тревогу у выздоравливающих пациентов.

Исследования

2. Тишина пополняет наши умственные ресурсы.

- В нашей повседневной жизни сенсорная информация поступает к нам со всех сторон. Когда мы избавляемся от этих звуковых помех, центры внимания нашего мозга получают возможность восстановиться.
- Непрерывные требования современной жизни к вниманию создают значительную нагрузку на префронтальную кору головного мозга, которая участвует в мышлении высокого порядка, принятии решений и решении проблем.
- В результате наши ресурсы внимания истощаются. Когда эти ресурсы внимания истощаются, мы отвлекаемся и испытываем умственную усталость, и нам трудно сосредоточиться, решать проблемы и придумывать новые идеи.

Но мозг может восстановить свои ограниченные когнитивные ресурсы, когда мы находимся в среде с более низким уровнем сенсорного ввода, чем обычно. В тишине — например, в тихой неподвижности, которую вы обнаруживаете, когда гуляете в одиночестве на природе, — мозг может, так сказать, ослабить свою сенсорную защиту.

https://www.wienerzeitung.at/_em_daten/_wzo/2015/08/07/150807_1710_kaplan_s._19951.pdf

Исследования

3. В тишине мы можем подключиться к сети режима пассивной работы мозга

(«default mode»).

- Сеть мозга активируется, когда мы занимаемся тем, что ученые называют “самогенерируемым познанием”, например, мечтаем, медитируем, фантазируем о будущем или просто позволяем нашему разуму блуждать.
- Когда мозг бездействует и отключен от внешних раздражителей, мы, наконец, можем подключиться к нашему внутреннему потоку мыслей, эмоций, воспоминаний и идей. Участие в этой сети помогает нам находить смысл в нашем опыте, сопереживать другим, быть более творческими и размышлять о наших собственных ментальных и эмоциональных состояниях.
- Для того, чтобы сделать это, необходимо избавиться от отвлекающих факторов, которые удерживают нас на поверхностных поверхностях ума. Тишина - это один из способов достичь цели.
- Активность в дефолд-режиме помогает нам глубоко и творчески мыслить. Как однажды написал Герман Мелвилл, “Всемирно глубоким вещам и эмоциям вещей предшествует тишина, и она сопровождает их”.

<https://www.brainfacts.org/brain-anatomy-and-function/cells-and-circuits>

Исследования

4. Тишина может регенерировать клетки мозга.

- В исследовании 2013г., опубликованном в журнале Brain, Structure, and Function, сравнивалось влияние окружающего шума, белого шума, криков щенков и тишины на мозг грызунов. Хотя исследователи намеревались использовать тишину в качестве контроля в исследовании, они обнаружили, что два часа тишины ежедневно приводили к развитию новых клеток в гиппокампе, ключевой области мозга, связанной с обучением, памятью и эмоциями.
- Хотя результаты являются предварительными, они предполагают, что тишина может быть терапевтическим средством при таких состояниях, как депрессия и болезнь Альцгеймера, которые связаны со снижением скорости регенерации нейронов в гиппокампе.

https://www.researchgate.net/publication/259110014_Is_silence_golden_Effects_of_auditory_stimuli_and_their_absence_on_adult_hippocampal_neurogenesis



Умиротворённость.

В таком поле ученики начинают прислушиваться к себе. Наступает мир, и войны в душе уходят, человек сам с собой примиряется, и наступает душевный баланс.



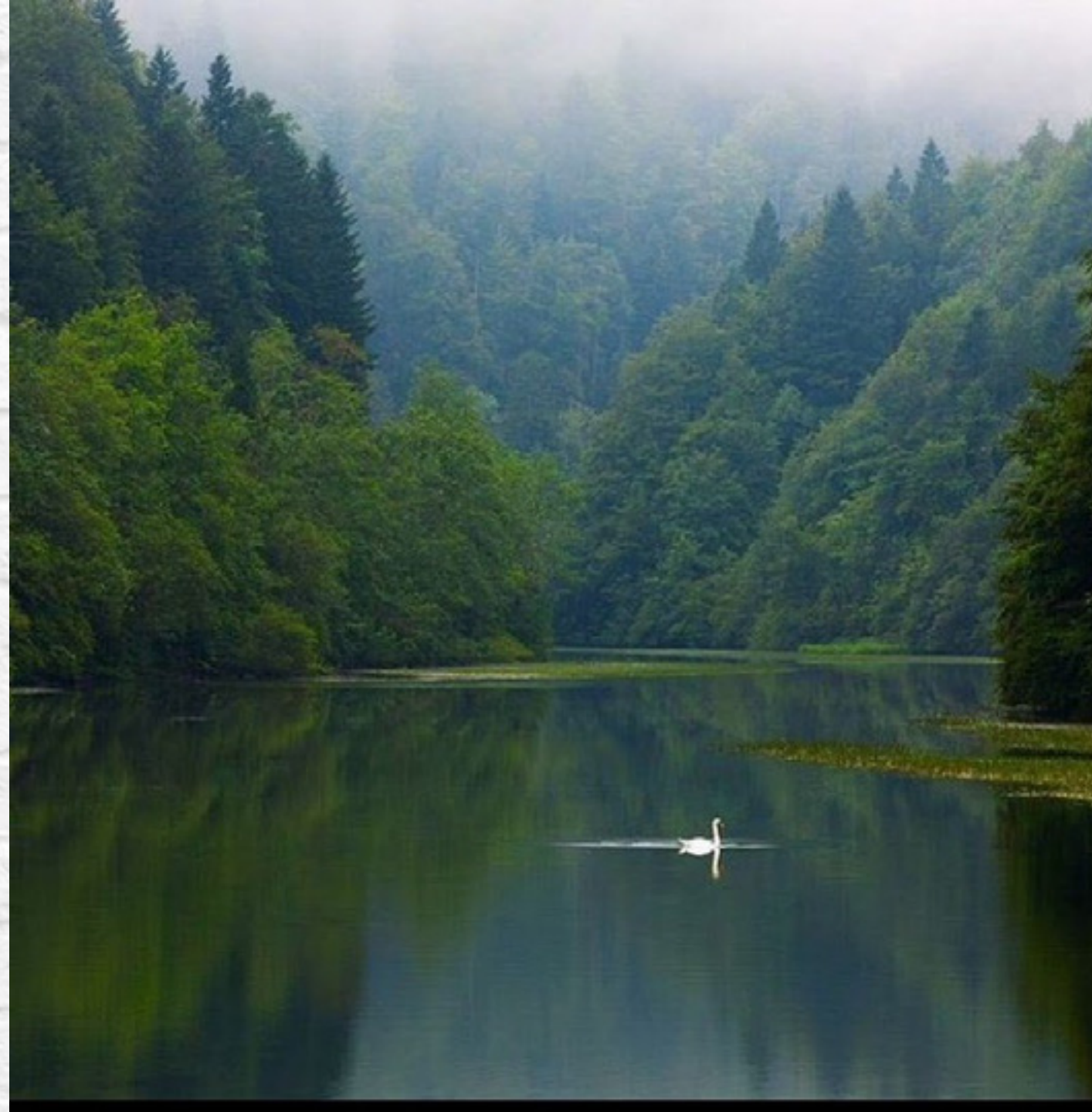
Исследования

Мы получаем спокойствие и умиротворение от инструментов, которые имеют стабильные тембры или ритмы, и, что наиболее важно, от инструментов, которые плавно и медленно переходят в идеальную тишину. Именно в этой тишине открываются порталы в другие измерения сознания... особенно связи с нашей Душой и самим Источником - где мы едины со всем и каждым во Вселенной.

Полное руководство по звуковому исцелению

Д.Гибсон

2013



Дэвид Гибсон:

Внутри вас есть частота, когда вы полностью чувствуете себя как дома. Если вы верите, что у нас есть душа, ваша душа - самое мирное место в вас...

Это, как приходить домой каждый день.

Как только вы выучите ноту своей собственной резонансной (душевной /«домашней») частоты, эта нота может полностью превратить всю вашу систему в место полной тишины.

А пока инструмент или песня в вашей тональности может быть действительно полезными.

Особенно это хорошо, когда вокруг шум или любой конфликт.

[Эффект синхронизации. Метрономы.](https://www.youtube.com/watch?v=T58IGKREubo)

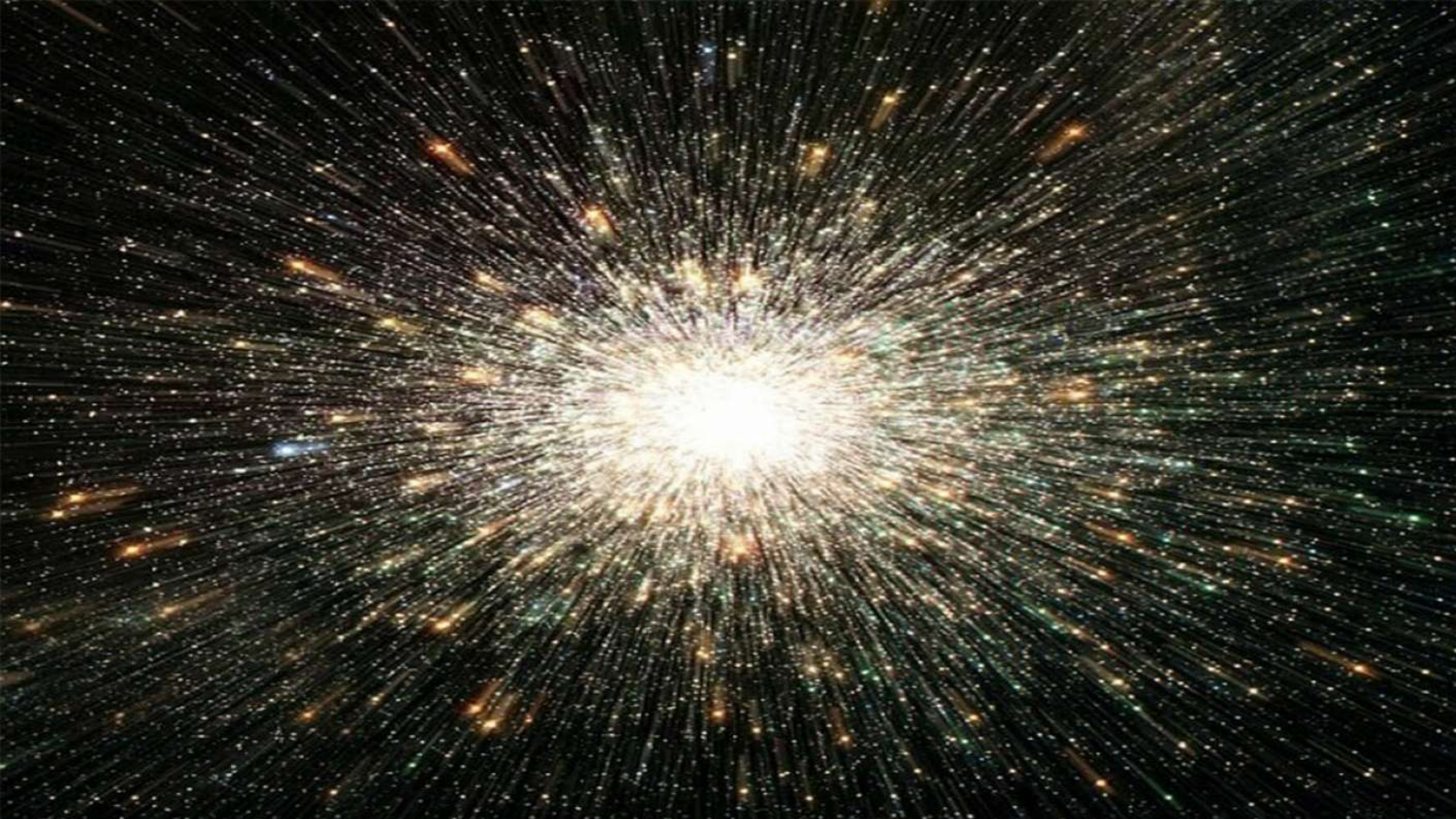
<https://www.youtube.com/watch?v=T58IGKREubo>



Что такое музыка души?

Всё можно взять из тишины,
Усаживайся и тихонечко пиши.
Когда все звуки замирают,
Слышна мелодия души.



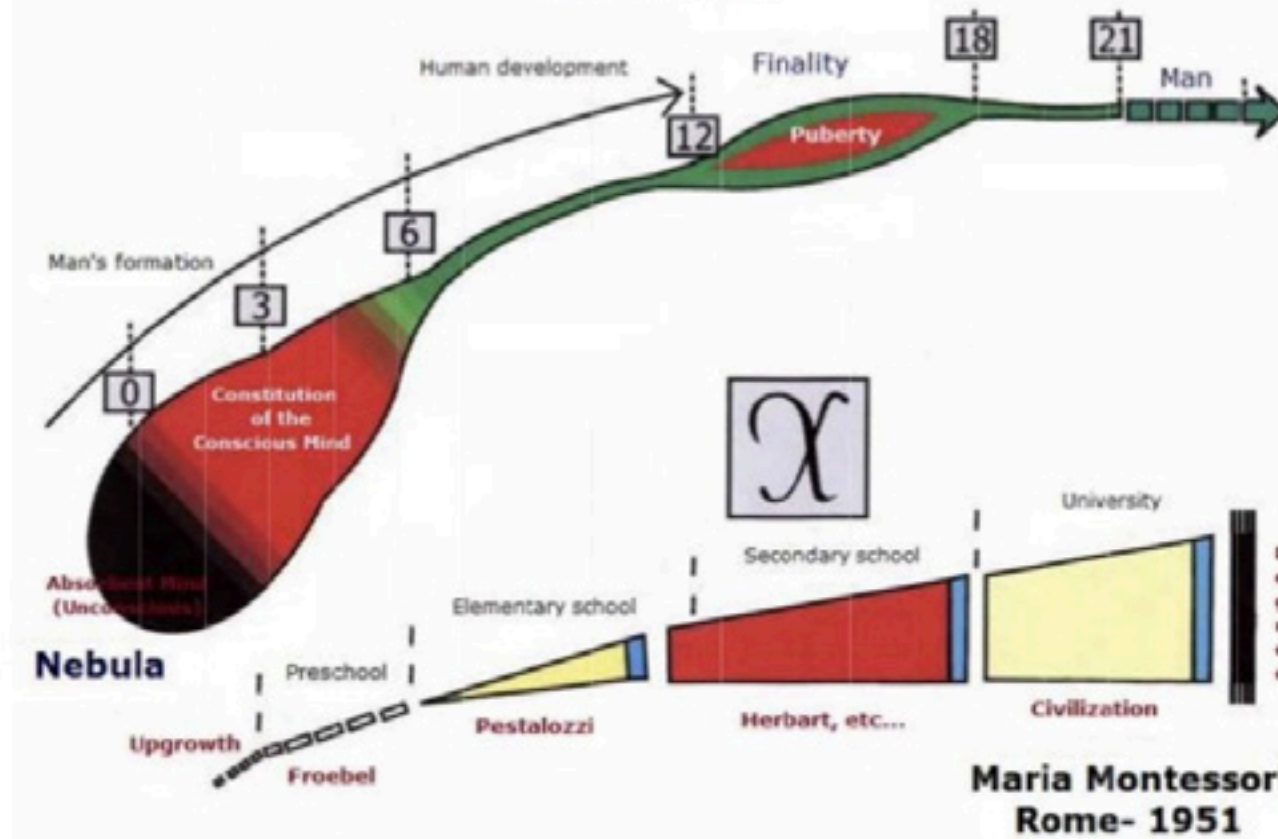








Four stages of development The Bulb



Какое такое наследие души?

Кто Наследодатель?

Ты можешь ощутить
свое наследие только в
момент глубинной
тишины.



Тишина в классах, в которых дети работали, была удивительна. Никто ее не устанавливал, потому что совершенно невозможно добиться этого извне.

Может быть, дети, подобно звездам, неустанно движущимся, никогда не нарушающим заведенный порядок и продолжающим светить в вечности, нашли отмеренный им путь. Дисциплина такого рода в природе исходит, думается, от самих природных тел, являясь составной частью великой дисциплины, которая держит мир.

«Дети другие» М. Монтессори

