

## „Polubić ciszę - zajęcia wyciszające w przedszkolu”

Przedszkole jest miejscem, w którym dzieci poznają wiele nowych rzeczy. Ich układ nerwowy jest jednak na tyle słabo wykształcony, że mimo rozpiekającej je energii potrzebują chwili ciszy i spokoju. Skuteczne wyciszenie dzieci jest wręcz konieczne do prawidłowego ich rozwoju. Wariantów skutecznych zabaw wyciszających, które pomogą w uspokojeniu nawet największych łobuziaków jest naprawdę wiele. Czy zabawa w ciszy jest atrakcyjna dla dzieci? Myślę, że tak, a najlepszym dowodem tego są licznie stosowane zabawy wyciszające w Samorządowym Przedszkolu 33 w grupie Kotków.

Każda grupa jest inna i każdy nauczyciel ma swoje sprawdzone sposoby wyciszenia podopiecznych. Pomysły pojawiają się z doświadczeniem i obserwacją dzieci. Istnieje jednak kilka sposobów na przyzwyczajenie dzieci do czasu wyciszenia. Duże znaczenie ma harmonogram dnia. Dzieci wiedzą, kiedy jest czas na zabawę, naukę i odpoczynek w spokoju i ciszy, a kiedy mogą pozwolić sobie na głośniejszą zabawę. Wiedzą, że ogród przedszkolny doskonale sprawdzi się do intensywniejszych doznań, natomiast sala przedszkolna jest miejscem stosunkowo spokojnej zabawy.

W ferworze zabawy łatwo jednak o zapomnienie ustalonych zasad i wówczas świetnie sprawdza się zasada „sygnalizacji świetlnej hałasu”. Zasada jest prosta. Informacja ustna nauczyciela i światło żółte zawieszane na tablicy - informuje dzieci o za głośnym zachowaniu. Światła żółtego można użyć dwu krotnie, trzecie upomnienie oznacza światło czerwone. Dzieci na sygnalizację świetlną w kolorze czerwonym przerywają zabawę, siadają w kole na ok. 3 minuty, w czasie których prowadzona jest zabawa wyciszająca.

Kiedy dziecko jest zmęczone wieloma zewnętrznymi bodźcami występującymi w sali i chce odpocząć w ciszy, zrelaksować się, udaje się do kącika relaksacyjno-wyciszającego, wyciąga z domku Cichacza i układa go na ławce. Cichacz, to stworek, który obserwuje, jak dziecko w ciszy bawi się np. koloruje mandale czy ogląda książeczki, chętnie też bawi się z dziećmi.

Ważne jest również wprowadzenie do przebiegu dnia zorganizowanych zabaw wyciszających, które pomogą dzieciom w eliminowaniu i unikaniu hałasu, osiągnięciu większego spokoju wewnętrznego i zdolności koncentracji, m.in.: grupowy rytuał rozpoczynający zajęcia dydaktyczne w formie wierszyka wyciszanki, prowadzenie zajęć dydaktycznych z zakresu muzykoterapii, odpoczynek poobiedni, np. przy muzyce klasycznej, relaksacyjnej, bajkach relaksacyjnych/terapeutycznych oraz prowadzenie zabaw wyciszających w ciągu dnia takich jak np. malowanie do muzyki, masażyki pleców, ćw. oddechowe, zabawy typu głuchy telefon, król ciszy, podawanie kropelki wody.

Wszystkie dzieci, nawet te, które ciągle rozpira energia, potrzebują chwili ciszy i spokoju. Czas wyciszenia wbrew pozorom wcale nie musi być nudny!

Opr. Magdalena Wierdak