

Doświadczenie ciszy przez zabawę

Myszę, że ludzie są bardzo głusi albo tak zatokowani w swych potocznych sprawach bytu, że nie słyszą wielu głosów i melodyj, i hejnałów, i jęków, i zgrzytów, i ech, które lecą, płyną, grają, tętnią, gdy się ktoś w ciszę wstucha i w siebie.

Maria Rodziewiczówna¹

Jolanta Olkusz

Dźwięki towarzyszą nam przez całe życie i są na pewno potrzebne zarówno jako przyjemne doznanie, jak i źródło informacji o otaczającym świecie. Współczesną rzeczywistość – obok pośpiechu, zabiegania, zgiełku, zalewu informacji – charakteryzuje także hałas spowodowany nadmiarem różnorodnych, często intensywnych, niepożądanych i uciążliwych bodźców słuchowych. Oddziałują one negatywnie na człowieka (zwłaszcza na jego sferę psychiczną), przyczyniając się m.in. do powstawania zaburzeń psychofizjologicznych. Nic więc dziwnego, że wobec destrukcyjnej roli hałasu coraz częściej mówi się o potrzebie rozbudzenia wrażliwości na świat dźwięków, o ciszy jako elemencie kultury. Coraz częstsze są tu próby dowartościowania ciszy i przywrócenia należnego jej miejsca² w świecie wartości, doceniania jej znaczenia w odpoczynku, odprężeniu, koncentracji umysłu i emocji, a tym samym poznawaniu oraz kształtowaniu własnej osobowości.

Pojęcie ciszy nie jest pojęciem jednoznacznym i łatwym do zdefiniowania. Może być bowiem określeniem dosłownym i przenośnym, odnoszącym się do wielu sytuacji życiowych i używanym powszechnie w takich wyrażeniach, jak np.: *cisza przed burzą, cisza nocna, grobowa cisza, martwa cisza, cicho jak makiem zasiał, cisza wyborcza, cisza medialna, cisza*

na morzu, złowroga cisza, głęboka cisza, cisza klasztornego życia, cisza w sieci, cisza domowego ogniska, cisza w sercu, cisza w eterze, zachować ciszę.

Problematyka ciszy mieści się w kręgu zainteresowań nauk psychologicznych, filozoficznych, społecznych, kulturoznawczych i pedagogicznych. Jej złożoność i tajemniczość sprawiają, że jest ona również źródłem refleksji poetyckich, które można odnaleźć w twórczości m.in. Franciszka Dionizego Kniaźnina, Aleksandra Fredry, Juliusza Słowackiego, Adama Mickiewicza, Cypriana Kamila Norwida, Marii Konopnickiej, Kazimierza Przerwy-Tetmajera czy Bolesława Leśmiana. Cisza *nocna i dzienna, dno mająca i bezdenna* jawi się tam najczęściej jako element przestrzeni przyrodniczej, sceneria wydarzeń, np.:

O cicha, mglista, o smutna jesieni!
Już w duszę czar twój dziwny,
senny spływa³.
(*W jesieni*)

Cicho, cicho, nie budźmy śpiącej
wody w kotlinie,
lekką z wiatrem płasajmy po prze-
stworów głębinie...⁴
(*Melodia mgieł nocnych*)

Taka cisza w ogrodzie, że się jej nie
oprze
Żaden szelest, co chętnie taje w niej
i ginie.
Czerwieniasta wiewiórka skacze po

sośninie,
Żółty motyl się chwieje na złotym
koprze⁵.
(*Taka cisza w ogrodzie*)

Cisza jest też wewnętrznym doświadczeniem, źródłem kontemplacji prowadzącej do oceny siebie i innych, własnych przeżyć i relacji interpersonalnych, jak jest to np. w wierszu Norwida:

Cisza – niekiedy tylko pająk siatką
wzruszy,
Lub przed oknem topolę wietrzyk
pomuskuje;
Och! jak lekko oddychać, słodko
marzyć duszy –
Tu mi gwar, tu mi uśmiech myśli
nie krępuje.
[...]
Wdzięk i urok milczenia czuję
i pojmuję⁶.
(*Samotność*)

*

Mówią, że jestem głucha i niema –
że wiszę
W tumanach nikłej rosy, jak mży-
sta kotara
Nad kolebką marzenia. – Ludzie
znają C i s z e
Po szumie drzew, po d r u m l i
włóczęgi komara,
Ale nie znają wcale po jej niemym
śpiewie;
Bo oni tylko w dźwięku zapoznali
mowę,
Wielce głośną, a małą – i prawie

1 *Księga cytatów z polskiej literatury pięknej od XIV do XX wieku*, oprac. P. Hertz, W. Kopaliński, Warszawa 1975, s. 420.

2 T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, Kraków 2010, s. 142.

3 K. Przerwa-Tetmajer, *W jesieni* [w:] K. Przerwa-Tetmajer, *Poezje*, Warszawa 1980, s. 16.

4 Tenże, *Melodia mgieł nocnych* [w:] K. Przerwa-Tetmajer, dz. cyt., s. 230.

5 B. Leśmian, *Taka cisza w ogrodzie* [inc.] [w:] B. Leśmian, *Poezje zebrane*, oprac. J. Trznadel, Warszawa 2010, s. 197.

6 C.K. Norwid, *Samotność* [w:] C.K. Norwid, *Pisma wybrane*, t. 1, Warszawa 1968, s. 131.

nikt nie wie,
 Że nieraz stokroć lepiej prowadzić
 rozmowę
 Z C i s z ą niżeli z człkiem⁷.
 (Wieczór w pustkach)

Cisza to także temat tekstów poetyckich adresowanych do odbiorcy dziecięcego. Mają one swoisty klimat (elementy liryzmu współistniejące z elementami dynamiki i akcyjności), co sprawia, że są czytelne dla dziecka – uruchamiają jego wyobraźnię i skojarzenia. I tak np. wiersz *W parku* Heleny Bechlerowej oddaje nastrój ciszy przez ukazanie obrazu parkowej alejki w zimowej scenerii, bez jakichkolwiek dźwięków, bez obecności istot żywych, ale z wyeksponowaniem białej barwy jako dominującej w parkowym krajobrazie:

Biało, cichutko, puszyście,
 Aleja długa i pusta.
 Cisza błądzi po parku
 I palec kładzie na ustach⁸.
 (W parku)

O tym, gdzie i kiedy możliwe jest doświadczanie ciszy, traktuje obrazowy wiersz *Rozmowa ciszy* Józefa Ratajczaka, w którym:

Mówi do ciszy cisza
 tak, aby jej nikt nie usłyszał.
 (...)

O czym więc mówi cisza do ciszy?
 Weź muszlę. Może usłyszysz⁹.
 (Rozmowa ciszy)

Irena Suchorzewska w wierszu *Cisza* podpowiada, że ciszę można znaleźć w lesie, w polu, ale także w przedszkolu i w domu w różnych sytuacjach. Jedną z nich (budującą i rozwijającą pozytywne relacje między rodzicami i dziećmi) może być ten moment:

Gdy mama szepcze ci do uszka:

„Jesteś moja kochana,
 najmiłsza dziewczuszka...”¹⁰.
 (Cisza)

Na różne odmiany i odcienie ciszy kojarzonej ze spokojem i odpo-



Anielka: *Narysowałam drzewa, trawę i rzekę. Trawa się nie kołysze od wiatru, na rzece nie ma fal, drzewa się nie ruszają, bo nie ma wiatru. Woda się nie bulgucze i rybki nie podskakują. I krzew się nie rusza. Nikogo nie ma na dworze – bo jest cisza*

czynkiem zwracają uwagę czytelników Piotr Łosowski, Józef Ratajczak i Danuta Wawiłow:

Czasami w lesie
 mieszka cisza.
 Kto bywa w lesie,
 ten ją słyszał,
 ale nie widział nigdy nikt.

I nawet ten, kto widział tęczę
 i o kolorach wie najwięcej,
 o barwach ciszy nie wie nic¹¹.
 (Barwa ciszy)

Uprasza się zegar o ciszę,
 niech noc gwiazdy pogasi,
 a pająk, co nić przędzie ślicznie,
 niech stanie w pół drogi
 i zaśnie¹².
 (Przed nocą)

Leżę sobie po ciemku
 i słyszę,
 jak mróz palcem
 list na szybie pisze.
 (...)

A najbardziej ze wszystkiego
 słyszę
 WIELKĄ, WIELKĄ,
 CICHĄ, CICHĄ
 ciszę¹³.
 (Cichy wietrzyk)

Z kolei Ryszard Przymus zwraca uwagę na milczenie pozostające w ścisłym związku z ciszą, będące jedną z jej postaci o dużym znaczeniu i mocy:

Jaka cisza!
 Taka cisza,
 by ją każdy
 dobrze słyszał.

Niech milczenia
 strzegą uszy,
 niech go hałas
 nie zagłuszy.
 Lecz przerwij
 ciszę rozmową,
 by rzec komuś
 dobre słowo...¹⁴
 (Cisza)

7 Tenże, *Wieczór w pustkach* [w:] C.K. Norwid, dz. cyt., s. 443.

8 Tekst wiersza w całości oraz jego odbiór przez dzieci przedszkolne zob.: J. Olkusz, *Tekst literacki w kreatywnym odbiorze siedmiolatków*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2011, nr 5, s. 5–10.

9 J. Ratajczak, *Rozmowa ciszy* [w:] J. Ratajczak, *Idzie wiosna*, Warszawa 1986, s. 26.

10 I. Suchorzewska, *Cisza* [w:] I. Suchorzewska, *Dyrzymałki i inne wiersze*, Warszawa 1986, s. 12.

11 P. Łosowski, *Barwy ciszy* [w:] T. Dziurzyńska, H. Ratyńska, E. Stójowa, *A jak będzie słońce... A jak będzie deszcz...*, Warszawa 1996, s. 101.

12 J. Ratajczak, *Przed nocą* [w:] J. Ratajczak, dz. cyt., s. 52.

13 D. Wawiłow, *Cichy wietrzyk* [w:] D. Wawiłow, *Święto dzieciaków*, Warszawa 1998, s. 81.

14 R. Przymus, *Cisza* [w:] T. Dziurzyńska, H. Ratyńska, E. Stójowa, *Na słoneczne i deszczowe dni*, Warszawa 1998, s. 56.

Jest to osobliwa zachęta z jednej strony do kształtowania wrażliwości estetycznej, a z drugiej – do emocjonalnego i przyjaznego stosunku do ludzi i świata.

Refleksja nad ciszą nie jest też obca malarstwu. Jej głębią jako przestrzenią pozbawioną dźwięków posługują się m.in. Ferdynand Ruszczyc (np. *Krajobraz, Strumyk w lesie, Wiosna, Bajka zimowa, Pejzaż rzeczny, Pejzaż jesienny o zachodzie słońca*), Julian Fałat (np. *Las, Krajobraz zimowy, Śnieg*), Jan Stanisławski (np. *Dziewanna, Bodiaki, Staw, Park w Zakopanem, Pejzaż z chmurami, Łan zboża, Step, Tęcza, Pejzaż jesienny z rzeczką, Wiosna, Topole nad wodą*), Stanisław Wyspiański (np. *Planty o świcie, Chocholy* [tytuł oboczny: *Chocholy nocą*], *Motyw zimowy, Wisła pod Krakowem, Krajobraz znad Rudawy*), Jacek Malczewski (np. *Krajobraz znad Wisły*), Leon Wyczółkowski (np. *Mnich nad Morskim Okiem*), Józef Chełmoński (np. *Droga w polu, Świt, Staw w lesie, Wnętrze lasu, Kaczeńce, Droga, Zachód słońca przed zimą, Pole z łubinami*). Z obrazów tych emanuje bliski kontakt z naturą, jej wdzięk i nastrojowość. Ukazują one malownicze pejzaże z dala od miejskiego gwaru. Czasami są pełne baśniowości, czasami prostoty, zadumy, naturalności, a zawsze przepełnione niezwykłym pięknem, liryzmem i ciszą. Zachwyt nad urodą świata, wyrażony za pośrednictwem określonych znaków i kontekstów, pozwala przeżyć fascynację ciszą także i w tym wymiarze.

Wyzwaniem współczesnej edukacji nie jest kształtowanie umiejętności instrumentalnych, ale budowanie wewnętrznego świata dziecka, jego wewnętrznego harmonii. *Poszukiwania, innowacje i eksperymenty są istotną cechą procesu edukacji przedszkolnej. Towarzyszą twórczym nauczycielom w ich codziennej pracy. Aby cieszyć się radością dzieci i uznaniem rodziców, wciąż musimy poszukiwać nowych rozwiązań*



Kuba: *Narysowałem las, bo jak ostatnio byłem w lesie, to tam nie było nikogo i była duża cisza*

i doskonalić znane¹⁵. Okazją do tego może być zwrócenie uwagi na ciszę jako istotną wartość w procesie wychowania. Fenomen ciszy jako element oddziaływania wychowawczego, rodzaj wewnętrznej aktywności dziecka wprowadziła do praktyki pedagogicznej Maria Montessori. Mają one formę do dziś atrakcyjnych dla dzieci ćwiczeń ciszy (lekcji ciszy), których genezę opisała w pracy *Domy dziecięce*¹⁶. Jak pisze Sabina Guz, *cisza to w systemie Montessori nie tylko nieobecność dźwięków, ale także sposób funkcjonowania dzieci w kontakcie z innymi ludźmi oraz w kontakcie z rzeczami, którymi się zajmują, to skoncentrowanie swojej uwagi do wewnątrz, na własne odczucia, wyobrażenia i myśli*¹⁷. To, co w efekcie uczy dziecko spokojnej pracy, panowania nad ciałem, wzmacnia poczucie sprawstwa, własnej wartości i pewności siebie.

Dzieci z natury są głośne, hałaśliwe i rozkrzyczane. Nie oznacza to jednak, że nie chcą ciszy, nie rozumieją jej istoty, nie są gotowe do uczenia się jej. Dzieci sześciolatnie¹⁸ kojarzą pojęcie ciszy przede wszystkim z:

- milczeniem jako stanem fizjologicznym (np. *Cisza to jest, jak nikt nie rozmawia; Cisza to jest wtedy, jak nikt nie mówi; Cisza jest, jak nikt nic nie mówi; Jak nikt nic nie mówi, to wtedy jest cicho i to jest cisza; Cisza to jest tak cicho, bardzo cicho i nikt się nie odzywa; Jak się przykładą paluszek do buzi, to się nic nie mówi i to jest ta cisza*);
- spokojem i odpoczynkiem jako stanem wewnętrznego skupienia (np. *Cisza to taki spokój; Cisza to jak mówisz szeptem, to jest wtedy tak cicho i spokojnie; Cisza to znaczy, że wtedy jest cicho i spokojnie i możesz odpoczywać; Cisza to jest tak, że nikt nic nie gada i jest taki spokój*);
- nakazem zewnętrznym lub wewnętrznym jako okresowym sposobem zachowania się oczekiwanym przez dorosłych (np. *Cisza to jest, jak mama każe być cicho, bo braciszek śpi; Cisza to, że nikt nie może się odzywać; Cisza to jest, jak pani każe mieć palec na buzi; Jak siedzimy albo leżymy na dywanie w przedszkolu po obiedzie – to jest cisza*¹⁹; *Cisza to jest tak, żeby nie być głośno i żeby komuś nie przeszkadzać*);

15 E. Brańska, *Twórcze poszukiwania – innowacje i eksperymenty w wychowaniu przedszkolnym* [w:] *Metoda Marii Montessori. Historia i współczesność*, pod red. S. Guz, Lublin 1994, s. 28.

16 M. Montessori, *Domy dziecięce. Metoda pedagogiki naukowej stosowanej w wychowaniu najmłodszych dzieci. Tekst przygotowany do druku w oparciu o egzemplarz z 1913 roku*, Warszawa 2005.

17 S. Guz, *Metoda Montessori w przedszkolu i szkole. Kształcenie i osiągnięcia dzieci*, Lublin 2006, s. 37.

18 Rozmowami indywidualnymi (które pod moim kierunkiem przeprowadziły studentki specjalności: *pedagogika małego dziecka z wychowaniem przedszkolnym* oraz *kształcenie wczesnoszkolne z wychowaniem przedszkolnym* Instytutu Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu Opolskiego) objęto grupę 42 dzieci.

19 Do ciszy rozumianej jako chwila poobiedniego odpoczynku wśród codziennych zabaw i zajęć dzieci nawiązuje wiersz *Godzina ciszy w przedszkolu* Marii Kownackiej: *Na godzinie ciszy / wszyscy leżą plackiem. / Nawet nie usłyszysz, / by miś szeptał z Wackiem. / Nawet nie usłyszysz, / by ktoś ruszył nogą, / i nie pisną nawet / myszy pod podłogą.*

- brakiem dźwięków i ruchu w bliższym lub dalszym otoczeniu (np. *Cisza to jest wtedy, jak nikt nie mówi ani nic nie jest włączone. Nie ma telewizora ani radia z piosenkami; Cisza to jest tak, że nikogo nie ma; Cisza to jest, jak jest bardzo cicho i nic nie słyszać ani nikt się nie rusza; Cisza to jest, jak nawet drzewa się nie kołyszą*).

Przedszkolaki wskazują tym samym na wielowymiarowość i pozytywny wydźwięk zjawiska ciszy. Zapytane, czy lubią, gdy jest cicho, w zdecydowanej większości (85,7%) odpowiadają twierdząco. Uzasadnienia dzieci pokazują, że dostrzegają one walory spokoju i wyciszzonego otoczenia (np. *Jak jest cicho, to można sobie odpocząć i jest miło wtedy. A jak jest głośno, ktoś chce coś powiedzieć, to nikt go wtedy nie słucha; Jak jest cicho, to nie bolą mnie wtedy uszy i głowa; Bo jak jest cisza, to mnie wtedy nie boli głowa; Lubię, jak jest cicho, bo wtedy głowa mnie nie boli i mogę myśleć o wielu rzeczach i spokojnie robić kolorowanki; Bo wtedy można dobrze czytać bajki i marzyć; Lubię, jak jest cicho, bo jak jest głośno, to głowa boli i nie słyszać, jak ktoś coś mówi; Tak, lubię ciszę, bo mogę sobie nad czymś pomyśleć; Jak jest cicho, to wtedy wszystko słyszę i w domu, i na ulicy; Lubię ciszę, bo ona jest potrzebna, bo gdyby nie było ciszy, to ciągle bylibyśmy zmęczeni, zdenerwowani, bo byłby cały czas hałas*). Zdają sobie zatem sprawę z tego, że cisza jest czynnikiem umożliwiającym odpoczynek, skupienie, koncentrację uwagi i lepszą komunikację interpersonalną. Jest ich wewnętrzną potrzebą.

Za ciszą nie tęskni 14,3% badanej grupy, mówiąc m.in.: *Nie lubię, gdy jest cicho, bo wtedy nic się nie mówi, a ja lubię dużo mówić; Nie lubię ciszy, bo lubię dużo gadać; Nie lubię ciszy, bo lubię wariować i tańczyć, i skakać, a jak jest cicho, to tego robić nie można; Nie, bo jak jest cicho, to jest dziwnie. Chyba że w nocy, jak chcę spać, to wtedy może być cicho, ale nie zawsze; Nie lubię, jak jest cicho, bo wtedy wszystko słyszę i się boję; Nie, bo jak jest cicho, to jestem sam, a ja nie lubię być sam*. Dwie ostatnie wypowiedzi rodzą

z kolei potrzebę zastanowienia się dorosłych nad istotą działań podejmowanych w procesie wychowawczym i odpowiedzialnością za nie.

Na pytanie o to, gdzie można znaleźć ciszę, dzieci wymieniają następujące miejsca i pory dnia: las, park, strych, noc (*Gdy wszyscy śpią, nic nie jeździ ani nie hałasuje*), pod ziemią, łąka, kościół (*Ale jak nikogo nie ma i jest pusto; Bo nie można w nim rozmawiać, trzeba wyłączyć telefon i tylko słuchać, co mówi pan ksiądz*), biblioteka, cmentarz (*Bo tam nie wolno krzyknąć ani się bawić, tylko trzeba się modlić, bo tam jest ten, co umarł*), przedszkole (*Ale tylko czasem, jak mamy wszyscy palec na buzi*), morze (*Ale jak morze nie huczy*), a także wszędzie tam, gdzie nie ma ludzi.

Z zacytowanych wypowiedzi 6-latków wynika, że dzieci postrzegają ciszę jako coś, co jest człowiekowi potrzebne, co wywołuje różne skojarzenia ze względu na swą wielowymiarowość. Intuicyjnie wyczuwają, że: *Człowiek musi żyć zarówno w sferze życia zewnętrznego, jest to podstawa jego egzystencji, jak i wewnętrznego – to jest niezbywalny warunek jakości jego bycia, równowagi wewnętrznej i zdrowia psychicznego*²⁰. Okazję do zachowania równowagi między tymi dwoma światami stwarza sięgnięcie w procesie kształcenia i wychowania po ciszę, która spełnia różne funkcje (m.in. poznawczą, wychowawczą, relaksacyjną, integrującą, kulturalną). Często zdarza się, że aby dzieci uciszyć, próbujemy je przekrzyknąć, nastraszyć, zaszantażować bądź przekupić. Osiągamy w ten sposób cel, ale niestety na krótko. Ciszy jako wewnętrznego skupienia, koncentracji uwagi można nauczyć. Nie może to być jednak przymus. Nie chodzi tu o uczenie dzieci milczenia, o formę zdyscyplinowania rozkrzyczanej gromadki. Uczenie ciszy nie ma z tym nic wspólnego. Chodzi bowiem o to, aby pokazać przedszkolakom, czym jest cisza, wyzwolić w nich odczuwanie potrzeby ciszy, potrzeby odizolowania się od hałasu otaczającej

rzeczywistości. Chodzi o nowe doznanie wzbogacające ich doświadczenia, wewnętrzne odczucia, zafascynowanie ciszą.

Formy uczenia dzieci ciszy postrzeganej jako ład wewnętrzny mogą być różne²¹. Powinny one jednak zawsze:

- być dla dzieci atrakcyjne, dobrowolne, budzić ich zainteresowanie;
- rozwijać wrażliwość na dźwięki i słowa, budować wewnętrzną dyscyplinę;
- doskonalić słuch przedszkolaków, kontrolę ruchów i wrażliwość zmysłów;
- uczyć cierpliwości i koncentracji, umożliwiać aktywność, dawać radość i satysfakcję z dobrze wykonanego ćwiczenia.

Ze względu na swą prostotę, pamiętając jednocześnie o ich ważnych celach, przede wszystkim powinny stać się rytuałem codziennego życia przedszkolnego z wykorzystaniem różnych naturalnych sytuacji. Może to więc być np.:

- jak najcichsze wstawanie z miejsca i podchodzenie do nauczycielki;
- przy różnych okazjach wywoływanie imion dzieci szeptem;
- wsłuchiwanie się w odgłosy dochodzące zza okna, drzwi itp.;
- wsłuchiwanie się w odgłosy przyrody podczas spacerów i wycieczek;
- nasłuchiwanie dźwięków dochodzących z sali;
- ciche zachowywanie się podczas samodzielnego czytania książek i czasopism w bibliotecznej czytelnicy, w którą o stałej porze dnia zamienia się sala przedszkolna.

Ćwiczenia ciszy można przeprowadzać, siedząc w kręgu na podłodze lub na krzeselkach (np. dzieci podają sobie z rąk do rąk dzwonek w taki sposób, aby nie wydał żadnego dźwięku; wsłuchują się w szum muszli; szukają tak samo brzmiejącej puszki szmerowej). Może to być również chodzenie po linii (po elipsie z taśmy lub wokół dywanu):

- z woreczkiem na głowie;
- z piórkiem (strzępką waty) w ręku lub na tacy;

20 T. Olearczyk, dz. cyt., s. 49.

21 Zob. m.in.: A. Erkert, *Dzieci potrzebują ciszy. Zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę*, Kielce 1999; J. Kępka, *Słuchanie ciszy*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2006, nr 4; D. Klinkowska, *Pedagogika Marii Montessori*, „Dyrektor Szkoły” 2009, nr 1; M. Kocowska, *Ćwiczenia relaksujące w oddziałach Montessori [w:] Rozwój i edukacja dziecka. Szanse i zagrożenia*, pod red. S. Guz, Lublin 2005; U. Kołodziejczyk, *Dzieci kochają ciszę*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2003, nr 8; M. Marczuk-Pilipczuk, *Lekcje ciszy*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2010, nr 4; M. Miksza, *Zrozumieć Montessori. Czyli Maria Montessori o wychowaniu dziecka*, Kraków 1998; U. Steenberg, *Pedagogika Marii Montessori w przedszkolu*, Kielce 2003.

- z łyżką, na której położona jest piłeczka pingpongowa;
- z dzwoneczkiem;
- ze szklanką wypełnioną do połowy wodą;
- przy relaksacyjnej muzyce stopa przed stopą (tzw. krok mierniczy).

Zabawy te wymagają od przedszkolaków skupienia, pozwalają im oswajać się z ciszą rozumianą jako umiejętność nasłuchiwanie i praktyka uważności.

Inną okazją do uczenia dzieci ciszy jest sytuacja zaproponowana przez Sabinę Guz, kiedy to *na sygnał dany przez nauczyciela w różny umowny sposób (włączenie spokojnej muzyki, napisanie na tablicy słowa „cisza”, pokazanie umownego symbolu, zasłonięcie kotar czy zasłon) dzieci przerywają swoje czynności i pracę, zamykają oczy, rozluźniają mięśnie, wyciszają się, starając się w ten sposób zrelaksować i odprężyć. Czynnościami tym towarzyszyć może spokojna muzyka lub opowiadanie nauczyciela*²².

Problematykę ciszy przybliżą przedszkolakom kontakty z przywołanymi wcześniej tekstami literackimi oraz reprodukcjami dzieł malarskich. Są one nośnikami niecodziennych doznań emocjonalnych i estetycznych. Pokazują, że cisza ma swój nastrój, z którego wynikają nie tylko spokój i skupienie, ale i zachwyt dla jej kontekstu. I tak np. emanujący ciszą wiersz Heleny Bechlerowej *Strumyk* z jednej strony uwrażliwia dzieci na piękno przyrody, bogactwo języka, stymuluje dziecięcą aktywność werbalną i wyobraźnię, a z drugiej strony może ułatwić zrozumienie istoty i niezwykłości ciszy. Przedstawia on jesienny krajobraz z otwartą i prawie pustą przestrzenią, z elementami fantastyki w postaci odwołań do tego samego pejzażu, ale podczas lata:

Strumyk na pustej łące
przycichł, w biegu przystaje.
Nie ma komu opowiadać
strumykowych bajek.

Jaskier się nad nim nie schyla,
żuk śpi gdzieś w swoim domu.

Nie ma pszczoły, motyla,
ważka zgasła jak płomyk.

A niezapominajka?
Przez lato przy nim stała,
mówiła, że nie zapomni,
a przecież – zapomniała!

Wierzba schyliła się nisko,
szepnęła – ja zostaję.
Opowiem ci najpiękniejszą,
najdłuższą z jesiennych bajek²³.
(*Strumyk*)

Staranna i wyrazista (wsparta spokojną, delikatnie brzmiącą muzyką) recytacja²⁴ powinna sugerować odbiorcom nastrój panujący w opisanej przestrzeni. Dzieci wymieniają, kto występował w wierszu, i przypinają na tablicy sylwety: motyla, pszczoły, żuka, jaskra, ważki, niezapominajki, wierzby, strumyka. Przypominają sobie, kto w wierszu mówi, a kto nie odzywa się w ogóle, choć jest o nim mowa w tekście. Następnie przyklejone sylwety przyporządkowują „bużkom” symbolizującym:

- postaci, które w wierszu mówią (wierzba, strumyk);
- postaci, które w wierszu nie mówią (żuk, jaskier, pszczoła, motyl, ważka, niezapominajka).

Jednoznacznie daje to do zrozumienia przedszkolakom, że skoro nad strumykiem jest więcej postaci milczących, to panuje tam cisza. Warto poprosić dzieci o powtórzenie tych słów z wiersza, które wskazują, że na łące jest bardzo cicho. W dalszej części zajęć przedszkolaki opowiadają o własnych wrażeniach związanych z wierszem, wcześniejszą wycieczką na łąkę. Potem wspólnie wymyślają jesienną (lub związaną z inną porą roku) bajkę wierzby, dobierają muzykę adekwatną do nastroju obu części wiersza, przygotowują jego inscenizację z wykorzystaniem rekwizytów dostępnych w sali.

Zrozumienie istoty ciszy, jej zachowanie wymagają od kilkulatek duże-

go wysiłku, cierpliwości i silnej woli. Ważną rolę w tym zakresie odgrywa z pewnością tembr głosu, sposób mówienia oraz postawa nauczyciela (otwartego, opanowanego, zrównoważonego emocjonalnie i świadomego swej roli). Istotne znaczenie ma również sala przedszkolna – jej wystrój i panująca w niej atmosfera. Wpływ na to mają kompetencje osobowościowe i przestrzenne nauczyciela. Nadmiar kolorów lub dekoracji niekorzystnie oddziałuje na sferę psychofizyczną dziecka²⁵. Zwracanie uwagi na zbyt głośne zabawy i rozmowy przedszkolaków, zorganizowanie w sali i ogrodzie „kącika ciszy” (gdzie można odizolować się od gwaru), przyzwyczajanie do umiarkowanej głośności sprzętu audiowizualnego, podklejenie nóg krzesełek filcowymi podkładkami to proste i ważne działania, które mają wpływ na kształtowanie kultury akustycznej przedszkolaków. Warto pamiętać, że ład zewnętrzny i harmonia otoczenia ułatwiają osiągnięcie ładu wewnętrznego, spokoju i ciszy. To zaś sprzyja budowaniu łagodnego sposobu bycia malucha, opartego na *wewnętrznej motywacji do pozytywnych działań*²⁶.

Uczenie dzieci przeżywania ciszy to uczenie ich wyciszenia wewnętrznego, uspokojenia, a przede wszystkim odpoczynku od nadmiaru różnych bodźców zakłócających wewnętrzną równowagę. To ukazanie wartości ciszy, której znaczenia najmłodszy powinni uczyć się od dorosłych i ich stylu życia. Inspirację do własnych poszukiwań i innowacyjnych praktyk związanych z ciszą mogą stanowić słowa Marii Montessori: *Cisza przynosi nam często wiedzę, której jeszcze całkiem nie pojęliśmy, że mianowicie posiadamy życie wewnętrzne. Poprzez ciszę dziecko być może po raz pierwszy spostrzeże własne życie wewnętrzne. (...) Cisza przygotowuje duszę na określone wewnętrzne doświadczenia. (...) Po doświadczeniu ciszy nie jest się tym, kim było się wcześniej*²⁷.

dr Jolanta Olkusz
Uniwersytet Opolski

22 S. Guz, *Edukacja w systemie Montessori. Podręcznik dla nauczycieli i studentów*, t. 1, Lublin 1998, s. 32.

23 H. Bechlerowa, *Strumyk*, „Świerszczyk” 1961, nr 44, s. 693.

24 Tekst wiersza powinien być deklamowany przez nauczycielkę z pamięci i zaprezentowany dzieciom dwukrotnie.

25 Zob. m.in.: M. Falkiewicz-Szult, *Kompetencje przestrzenne nauczycieli przedszkola w świetle badań empirycznych*, „Wychowanie na co Dzień” 2002, nr 7/8; M. Falkiewicz-Szult, *Aranżacja przestrzeni w przedszkolu*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2003, nr 7; J. Rawecka, *Jak kształtować przestrzeń wokół dziecka?*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2011, nr 4; B. Ślusarek, *Możliwości aranżowania sali przedszkolnej*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2002, nr 8.

26 T. Olearczyk, dz. cyt., s. 189.

27 Cyt. za: M. Miksza, dz. cyt., s. 47, 50.