

## **Ćwiczenia jako elementy rytuałów**

### **1. Rytuał wyciszenia podczas posiłku**

W porze śniadania, obiadu, jeśli dzieci jedzą razem można wprowadzić zwyczaj zapalania świecy, by spędzić ten czas w ciszy, skupiając się na płomieniu. Koncentracja na płomieniu pomoże osiągnąć stan skupienia, spokoju. Przed przystąpieniem do jedzenia każdy może wyrazić swoją wdzięczność za coś co go spotkało, powiedzieć coś przyjemnego sąsiadowi lub przygotujemy sobie wspólny wiersz. Rolę taką może pełnić modlitwa lub tak jak w dawnej francuskiej kreskówce „Madeleine” wspólnie wypowiedziane słowa ”Przy wspólnym stole podczas jedzenia składamy sobie dobre życzenia” .

### **2. Ćwiczenia zachowywania spokoju**

To proste ćwiczenie pochodzi z książki Dziecko emocjonalnie inteligentne. Powinno być wykonywane indywidualnie lecz warto nauczyć wszystkie dzieci (i siebie). Warto je stosować zawsze kiedy zauważymy zdenerwowania i brak samokontroli. Małym dzieciom należy przypominać o nim, bo mogą w zdenerwowaniu nie zauważyć że przyszedł czas aby je zastosować. Ćwiczenia składa się z czterech prostych kroków. Warto je spisać i przypiąć w klasie w widocznym miejscu, bo pamięć w zdenerwowaniu bywa, że nas i dzieci zawodzi.

1. Powiedz sobie: „Zatrzymaj się i rozejrzyj wokół”.
2. Powiedz sobie „Uspokój się”.
3. Biorąc głęboki wdech przez nos, policz do pięciu, przytrzymaj powietrze, licząc do dwóch, a następnie wypuść je przez usta, ponownie licząc do pięciu.
4. Powtarzaj te czynności, aż poczujesz spokój

Ćwiczenie jest tak proste, że wydaje się banalne, ale dla wyciszenia i równowagi wewnętrznej niezwykle ważne jest świadome, głębokie, przeponowe oddychanie.

### **3. Rytuał wspólnego czytania**

Mimo że dzieci już potrafią samodzielnie czytać, wspólne czytanie daje okazję do refleksji, wyciszenia i pobudzenia wyobraźni. Warto przypomnieć, że dzieci uwielbiają wielokrotnie czytać te same opowiadania. Za każdym razem kiedy powtarzamy tę czynność pomagamy wzmocnić przepływ impulsów nerwowych w mózgu uaktywniających nasze wspomnienia i wyobraźnię.

#### **4. Słuchanie uspokajającej muzyki**

W niespokojnym miejscu podczas wykonywania pośpiesznych zajęć warto zatrzymać się aby poświęcić należytą uwagę wykonywanym czynnościom. Dźwięki, spokojnej muzyki mogą zmienić odbiór danej chwili. Można uczynić z niej tło działań lub, przyniesie to jeszcze lepsze efekty, zastosować trzyminutową przerwę na muzykę. Przerwy takie należy robić zawsze kiedy zauważamy narastające napięcie, np. po sprawdzianie. Wiadomym jest, że słuchanie muzyki uspokajającej ma wpływ na zmniejszenie częstotliwości oddychania, spowolnienie tętna oraz zmianę nastroju emocjonalnego i zmniejszenie napięcia.

#### **5. Przykłady ćwiczenia ciszy.**

Dzieci wygodnie siadają na piętach a nauczyciel kieruje ich uwagę szeptem na ich ciało: stopy, nogi, ramiona a także na spokojny równomierny oddech.

Dzieci zamykają oczy i pogrążają się w ciszy.