

# **Минута тишины на уроке: зачем она нужна и как ее организовать**

**Карелина Ольга Викторовна**

**Учитель начальных классов, ГБОУ СОШ №579 Приморского района Санкт-Петербурга**

Современные дети живут в эпоху информационного шума. Реклама, телевизор, музыка в наушниках, постоянные уведомления в телефонах родителей – все это создает мощнейший фоновый шум. Мозг ребенка вынужден непрерывно обрабатывать огромные объемы информации. К середине урока даже самые усидчивые ученики начинают отвлекаться, ерзать, перестают слышать учителя. Традиционная физкультминутка помогает снять мышечное напряжение, но она не решает проблему сенсорной перегрузки. Здесь на помощь приходит другой инструмент – минута тишины.

В данной статье мы рассмотрим нейрофизиологические основы этого метода, практические приемы его внедрения в учебный процесс начальной школы, а также типичные ошибки, которых следует избегать. Материал основан на личном педагогическом опыте и данных современных исследований в области детской нейропсихологии.

## **Почему шум вредит обучению**

Для начала стоит разобраться, почему тишина вообще необходима ребенку. Наш мозг устроен таким образом, что он постоянно анализирует поступающие сигналы: зрительные, слуховые, тактильные. В спокойной обстановке мозг может сосредоточиться на одной задаче – например, на решении математической задачи или на чтении текста. Но когда вокруг шум, мозг вынужден параллельно обрабатывать посторонние звуки: гул улицы, разговоры соседей, скрип стула, звук пролетающего самолета.

Для взрослого человека этот фоновый шум часто остается незамеченным, потому что взрослый мозг умеет отфильтровывать лишнее. У детей младшего школьного возраста фильтры внимания еще не сформированы. Они слышат всё. И каждый посторонний звук отвлекает их от учебного материала. В результате к концу третьего урока ребенок находится в состоянии полного истощения не потому, что много работал, а потому что его мозг перегрелся от постоянной необходимости реагировать на раздражители.

Нейропсихологи называют это состояние сенсорной перегрузкой. Оно проявляется по-разному: одни дети становятся гиперактивными, начинают бегать и шуметь, другие, наоборот, затормаживаются, «выпадают» из происходящего, третьи становятся раздражительными и плаксивыми. Во всех случаях продуктивность обучения падает практически до нуля.

Традиционная физкультминутка в этой ситуации помогает лишь частично. Она сбрасывает мышечное напряжение, но не снижает уровень шума в голове. Более того, активные движения иногда еще больше возбуждают нервную систему. Именно поэтому в структуру урока необходимо включать периоды полного покоя и тишины.

### **Что происходит с мозгом ребенка в тишине**

Минута тишины – это не просто отсутствие звуков. Это активная пауза, во время которой нервная система перезагружается. В шумной обстановке мозг находится в состоянии постоянного возбуждения. Когда мы сознательно вводим период молчания, уровень кортизола (гормона стресса) снижается, а активность мозга переключается с режима внешней стимуляции на режим внутренней обработки.

В практике нейропсихологов есть понятие сенсорной интеграции. Ребенку необходимо время, чтобы переварить то, что он увидел и услышал. Без таких пауз новая информация просто не усваивается, отскакивая, как горох от стенки. Таким образом, минута тишины работает не на расслабление ради расслабления, а на повышение эффективности обучения. Исследования показывают, что короткие периоды тишины между блоками новой информации улучшают запоминание материала на 20–30 процентов.

Кроме того, регулярные паузы тишины учат детей концентрации. Когда вокруг ничего не происходит, ребенок учится удерживать внимание на своем дыхании, на ощущениях в теле, на звуках за окном. Это тренирует произвольное внимание, которое так необходимо для успешной учебы. Дети, которые регулярно практикуют минуты тишины, лучше справляются с заданиями, требующими сосредоточенности, и реже отвлекаются на посторонние раздражители.

Еще один важный эффект – развитие эмоциональной саморегуляции. Ребенок, умеющий успокаивать себя с помощью дыхания и паузы, менее подвержен истерикам и конфликтам. Он учится чувствовать момент, когда пора остановиться и перевести дух,

а не доводить себя до крайней степени возбуждения. Этот навык пригодится ему не только в школе, но и во всей дальнейшей жизни.

### **Как организовать минуту тишины на уроке**

Внедрение минуты тишины требует соблюдения четких правил. Нельзя просто сказать: «А теперь замолчите на минуту». Детей нужно подготовить, обучить этому навыку, как мы обучаем их письму или счету. Рассмотрим основные этапы внедрения этой практики в начальной школе.

**Выбор времени.** Минуту тишины нельзя проводить спонтанно. Лучше всего ввести ее в структуру урока как обязательный элемент. Например, после активной игры или физкультминутки, чтобы успокоить класс перед объяснением нового материала. Или в середине урока, минут через 15–20 после начала, когда усталость уже накопилась, а до перемены еще далеко. Хорошо работает минута тишины перед контрольной работой – она снимает тревожность и позволяет детям собраться.

Можно также ввести минуту тишины как ритуал завершения урока. Последние 60 секунд дети сидят молча, вспоминая самое важное, что они узнали за это время. Это помогает закрепить материал и плавно перейти к перемене без лишнего шума и суеты.

**Длительность.** Начинать следует с очень коротких интервалов. Для первоклассников достаточно 30–40 секунд. Удержать внимание дольше им просто не под силу. Постепенно, к третьему-четвертому классу, время можно увеличить до полутора-двух минут. Важно использовать таймер: звуковой сигнал колокольчика или песочные часы. Песочные часы особенно хороши, так как дети видят, сколько времени осталось, и это их успокаивает. Когда ребенок видит, что песок сыплется, он понимает, что тишина не вечна, и легче переносит паузу.

**Правила поведения.** Чтобы пауза прошла эффективно, нужно объяснить детям правила. Эти правила должны быть простыми, понятными и всегда одинаковыми. Первое: можно закрыть глаза, а можно оставить открытыми, но тогда смотрим в одну точку (на доску, на цветок, в окно). Второе: руки спокойно лежат на парте. Мы не вертимся, не трогаем соседа, не стучим по столу. Третье: мы не спим. Мы слушаем тишину. Если хочется спать, значит, надо выпрямить спинку. Четвертое: если кто-то случайно засмеялся или закашлял – ничего страшного, продолжаем дальше. Эти правила нужно повторять перед каждой паузой в течение первой недели, пока они не станут привычкой.

**Подготовка класса.** Перед первой минутой тишины важно провести беседу с детьми. Объяснить им, зачем это нужно. Можно сказать примерно так: «Ребята, наш мозг сегодня очень много работал. Он устал. Чтобы он отдохнул и мог работать дальше, ему нужна тишина. Сейчас мы посидим тихо, дадим мозгу передышку, а потом продолжим урок». Когда дети понимают смысл упражнения, они выполняют его гораздо охотнее.

### **Три варианта проведения минуты тишины**

Чтобы упражнение не наскучило детям, можно использовать разные его варианты. Чередование способов сохраняет интерес и позволяет решать разные педагогические задачи.

**Вариант первый. «Свеча».** Это самый популярный вариант для младших классов. Учитель зажигает небольшую свечу (можно использовать безопасную электрическую свечу на батарейках, особенно если в кабинете есть правила пожарной безопасности, запрещающие открытый огонь). Дети смотрят на пламя и представляют, как его тепло разливается по телу, согревая ручки, ножки, снимая напряжение. Через 30–40 секунд учитель тихо говорит: «А теперь погасите свечу внутри себя, задуйте ее». Дети делают глубокий вдох и задувают воображаемое пламя. Это упражнение отлично снимает тревожность и особенно хорошо работает перед контрольными работами или после неприятной ситуации в классе. Огонь завораживает детей, и они естественным образом успокаиваются.

**Вариант второй. «Слушатели».** Это игра на развитие слухового внимания. Дети закрывают глаза. Задача – услышать как можно больше звуков вокруг. Через минуту мы открываем глаза и обсуждаем: кто что услышал. Оказывается, в тишине можно услышать, как шуршат шины машин за окном, как тикают часы в коридоре, как скрипнула дверь в соседнем классе, как капает вода из крана, как поет птица за окном. Эта игра учит детей дифференцировать звуки и замечать то, на что они обычно не обращают внимания. Кроме того, она показывает детям, что тишина не бывает абсолютной, что мир полон звуков, просто мы их не слышим в суете. После такого упражнения можно переходить к теме «Звуки природы» на окружающем мире или использовать его как иллюстрацию к понятию «шум» и «тишина».

**Вариант третий. «Облако».** Дети закрывают глаза и представляют, что они лежат на мягком пушистом облаке. Учитель говорит тихим спокойным голосом: «Облако

медленно плывет по небу, солнышко ласково греет. Можно представить, что ты смотришь вниз и видишь свой дом, свою улицу, свой двор. Там все хорошо, там спокойно и безопасно. А теперь облако начинает медленно опускаться, и мы возвращаемся в наш класс. Откройте глаза». Это упражнение развивает воображение и учит детей перемещаться в спокойное место, когда им тревожно или страшно. После него хорошо переходить к творческим заданиям: рисованию, сочинению рассказов, придумыванию сказок. Оно расковывает фантазию детей.

**Вариант четвертый. «Дыхание».** Самый простой вариант, не требующий никаких атрибутов. Дети кладут одну руку на живот, другую на грудь. Они закрывают глаза и просто следят за своим дыханием. Задача – сделать пять медленных вдохов и выдохов, чувствуя, как поднимается и опускается живот. Этот вариант хорош тем, что его можно делать в любой момент, даже стоя в очереди в столовую. Он учит детей базовому навыку самоуспокоения, который пригодится им в стрессовых ситуациях.

### **Типичные ошибки и как их избежать**

Как и любое новое дело, внедрение минуты тишины может столкнуться с трудностями. Важно знать о типичных ошибках, чтобы быть к ним готовым.

Первое время минута тишины может вызывать у детей смех и хихиканье. Это нормальная защитная реакция на необычную ситуацию. Некоторые дети смеются от смущения, некоторые – от неловкости. Нельзя ругать ребенка за то, что он засмеялся. Это только усилит напряжение. Лучше подойти, тихо положить руку на плечо или просто встать рядом. Невербальная поддержка действует лучше любых замечаний. Через два-три занятия класс привыкнет, и хихиканье исчезнет само собой.

Вторая ошибка – слишком длинные паузы. Если ребенок посидел в тишине полторы минуты, а потом начал ерзать, крутиться, задевать соседа – это сигнал, что время надо сократить. Нельзя заставлять детей сидеть через силу. Лучше меньше, но качественно. Помните, что для первоклассников 30 секунд – это уже достижение. Постепенно выносливость будет расти.

Третья ошибка – использование музыки вместо тишины. Некоторые учителя включают классическую музыку, думая, что это поможет детям успокоиться. Но классическая музыка – это тоже звуковой раздражитель, она тоже требует обработки мозгом. Для перезагрузки нужна именно тишина или, в крайнем случае, звуки природы, такие как шум дождя или морской прибой. Эти звуки воспринимаются мозгом как

«белый шум» и действительно способствуют расслаблению, в отличие от музыки с четким ритмом и мелодией.

Четвертая ошибка – непоследовательность. Если вы ввели минуту тишины, она должна быть каждый день, а не от случая к случаю. Только регулярная практика дает устойчивый результат. Когда дети знают, что после физкультминутки обязательно будет пауза тишины, они психологически настраиваются на нее и входят в это состояние быстрее.

Пятая ошибка – отсутствие собственного примера. Учитель сам должен сидеть тихо вместе с детьми. Если учитель в это время проверяет тетради, пишет на доске или перешептывается с кем-то, вся магия исчезает. Дети чувствуют фальшь. Учитель должен быть образцом спокойствия, только тогда минута тишины работает.

### **Результаты внедрения практики**

После нескольких месяцев регулярного использования минуты тишины можно заметить явные изменения в классе. Дети становятся спокойнее, реже конфликтуют на переменах. Улучшается дисциплина на уроках: после паузы дети легче включаются в работу, им не нужно тратить время на раскачку.

Повышается концентрация внимания. Дети дольше удерживают внимание на задании, меньше отвлекаются на посторонние шумы. Учитель тратит меньше времени на призывы к порядку и замечания.

Снижается уровень тревожности у детей. Особенно это заметно у тех, кто боится отвечать у доски или писать контрольные работы. Минута тишины перед ответственным заданием помогает им собраться и снизить страх.

Улучшается психологический климат в классе. Дети учатся уважать чужое пространство и чужой покой. Они начинают ценить тишину не как наказание, а как ресурс.

### **Заключение**

Введение минуты тишины в структуру урока – это не потеря времени, а инвестиция в работоспособность класса. Научившись делать паузу, дети начинают лучше контролировать свое возбуждение, становятся более внимательными и спокойными. Этот простой инструмент доступен каждому учителю, он не требует никаких материальных затрат, но эффект от него сопоставим с полноценным отдыхом.

Тишина – это не пустота и не наказание. Это пространство, где рождаются мысли, где информация укладывается в долговременную память, где нервная система восстанавливает силы. В эпоху тотального шума умение создавать островки тишины становится профессиональным навыком педагога. Дайте детям тишину – и они услышат вас. Дайте детям тишину – и они услышат себя. А это, пожалуй, самое важное, чему мы можем их научить в начальной школе.