

Cisza

Ach te poniedziałki.. to w te dni , kiedy wszyscy jesteśmy aż zanadto zdekoncentrowani, trochę wybici z rytmu tygodnia, hałaśliwi i trudni do ujażdżenia. Wtedy jak z rękawa pojawiają się pomysły na wyciszenie. Nie wszystkie działają, ale te akurat....tak.

Lekcja ciszy wg Marii Montesori.

Zanurz rękę w wodzie. obserwuj krople spływające po palcach, jedna po drugiej, uważaj, aby trzymać naczynie z wodą...lepiej, żeby się nie wylała.... Jak widać, to zadanie wymaga wiele koncentracji, skupienia. Ale daliśmy radę. Pomogło.