



ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΩΝ 11^{ΟΥ} & 63^{ΟΥ}
ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Θέμα : **“ΧΑΛΑΡΩΣΗ”**

ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙΡΟΣ ΚΑΛΟΣ ΓΙΑ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΑΣΤΥΓΚΡΩΣΗ*

T. 36 21- 06- 2014

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

«Σε κάθε άνθρωπο μπορεί να ταιριάζει και μια διαφορετική Τεχνική Χαλάρωσης. Μερικοί βρίσκουν πολύ δύσκολη την οπτικοποίηση. Άλλοι μπορεί να αισθάνονται άβολα με το άγγιγμα. Γι' αυτό είναι σημαντικό να εξηγήσουμε ότι δεν υπάρχει «σωστός ή λάθος τρόπος» βίωσης μιας τεχνικής χαλάρωσης. Είναι πολύ φυσικό οι άνθρωποι να αντιδρούν με διαφορετικούς τρόπους. Αν κάποιος αισθανθεί άβολα κάποια στιγμή, μπορεί να σταματήσει και να περιμένει μέχρι να τελειώσουν οι υπόλοιποι (αν γίνεται ομαδικά). Η τεχνική θα πρέπει να τους (μας) χαλαρώσει και όχι να δημιουργήσει περισσότερη ένταση.»

Με αυτήν την οδηγία ξεκινά το κεφάλαιο του Συντονιστή Ομάδας στο εγχειρίδιο της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας των Katherine Weare και Gay Gray με θέμα : Η ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (σ.204-208, Ελληνικά Γράμματα). Έπειτα αναφέρονται αναλυτικά τα «βήματα για χαλάρωση» τα οποία επιγραμματικά είναι : αναπνοή, προοδευτική χαλάρωση (ένταση και χαλάρωση σε: πόδια κάτω και πάνω μέρος, γλουτούς, στομάχι, στήθος-πλάτη, χέρια, μπράτσα, ώμους, λαιμός, πρόσωπο, απαλή κίνηση) οπτικοποίηση, μασάζ (στα χέρια, στους ώμους, στο τριχωτό της κεφαλής και τρίψιμο αυτιών, ελαφρά χτυπήματα σε όλο το σώμα). ..

ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΟ ΤΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Στο βιβλίο των Τριλίβα Σ. και Chimienti G. ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΑΥΤΟΚΥΡΙΑΡΧΙΑ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ (σ. 148, εκδόσεις Πατάκη, 2002) αναφέρεται - για τους μαθητές κυρίως – «Το Αλφάβητο της Χαλάρωσης». Το παραθέτουμε αυτούσιο με τις ευχές μας για ένα Καλό Καλοκαίρι:

Απαλλάξου από το σφίξιμο. Ανάσανε βαθιά.

Βάλε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο και κάνε μια **Β**όλτα.

Γυμνάσου για δεκαπέντε λεπτά.

Δραστηριοποίησου προς κάποια αλλαγή.

Εμπα στο ψητό. Ποια είναι η αληθινή **Ε**στία του άγχους για σένα.

Ζήτη! **Ζ**ήλος για αλλαγή.

Ηρέμησε. Πάιξε σαν μαριονέτα χωρίς σκοινιά.

Θυμήσου 2 ευχάριστα γεγονότα του περασμένου καλοκαιριού.

Ικανοποίησε τα αισθητηριακά σου όργανα με μουσική, φύση, αγκαλιά.

Καλωσόρισε ένα κύμα ηρεμίας με πέντε βαθιές αναπνοές.

Λύσε τους κόμπους που σε σφίγγουν – χαλάρωσε τους μύς του αυχένα σου.

Μοιράσου ε τους φίλους σου αυτά που σε προβληματίζουν.

Νίκησε τις αρνητικές σκέψεις με το θετικό εσωτερικό διάλογο « Εγώ έχω τον έλεγχο!»

Ξανασκέψου την κατάσταση και βρες τρεις πιθανές λύσεις.

Οραμάτισου το μέλλον – με το πρόβλημα που σε πιέζει λυμένο.

Πήγαινε ταξίδι με τη φαντασία σου σε ένα τόπο ηρεμίας. (οπτικοποίηση)

Ρύθμισε τα δυσάρεστα συναισθήματα που σε κυριεύουν – γράψε για αυτά.

Σκέψου θετικά : «Θα τα καταφέρω».

Time - out. Τραγουδίασε το “ I WILL SURVIVE”.

Υποστήριξε τα δικαιώματά σου με αυτοϋποστηρικτικό τρόπο.

Φτιάξε ένα ησυχαστήριο με τη φαντασία σου – ένα καταφύγιο για σένα.

Χαλάρωσε με λίγο Χιούμορ! Δέκα γέλια την ημέρα κάνουν το γιατρό πέρα.

Ψάξε Εναλλακτικές και πρακτικές λύσεις.

Ωφελήσου! Ωρα για επανάσταση ενάντια στην αδράνεια.

Το άρθρο αυτό αφιερώνεται στην Ευαγγελία Δούκα και στη Δήμητρα Ξενάκη, ψυχοθεραπεύτριες, τις οποίες ευχαριστώ από καρδιάς για την εποπτεία / υποστήριξη που μου πρόσφεραν φέτος στην ομάδα.