



ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

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

... Μάθημα Χαλάρωσης *
Όλοι Αριστεύσαντες ... (;)

T.66 12-06-2015

Αφιερωμένο στη συνάδερφο Γκέλυ Σισμανίδου, που με την τάξη της (Δ) στο 4πλο κλείσιμο των φετινών κύκλων των φίλων μας, «δίδαξε χαλάρωση».

Η ΓΙΟΓΚΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΟΜΑΔΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΟΓΚΑ

Η ομάδα αυτή δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να αναπτυχθούν, να ασκηθούν, να συγκεντρωθούν και να χαλαρώσουν, μέσω διαφόρων τεχνικών γιόγκα. Η γιόγκα είναι μια πολύ φυσική διαδικασία εκμάθησης, άσκησης και χαλάρωσης για τα παιδιά. Τα παιδιά δυσκολεύονται να συγκεντρώσουν την προσοχή τους για πολλή ώρα. Παρόλα αυτά, μέσα από τις ασκήσεις σώματος και τις αναπνοές, τους δίνεται η δυνατότητα να μετατοπίσουν την προσοχή τους από τα εξωτερικά ερεθίσματα που τα καθιστούν ανήσυχα και να εστιάσουν την προσοχή τους στο σώμα τους και την αναπνοή, απελευθερώνοντας δυσκολίες και άγχη. Αυτό προάγει άμεσα τη σωματική, νοητική και ψυχική τους ανάπτυξη ενισχύοντάς τα να αναπτύξουν σωματικές δεξιότητες, εξισορροπητικούς μηχανισμούς αυτό – υποστήριξης και νοητικές ικανότητες, όπως η αντίληψη κι η αφομοίωση. Τα παιδιά παρουσιάζουν έφεση στη γιόγκα. Παίρνουν όλων των ειδών τις στάσεις με μεγάλη ενεργητικότητα και ευχέρεια και, φυσικά, γι' αυτά είναι ένα ακόμη παιχνίδι. Στη σημερινή εποχή τα παιδιά χάνουν τη φυσική τους ευλυγισία σε πολύ μικρή ηλικία. Ίσως εξαιτίας του τρόπου ζωής που τα περιορίζει μέσα σε κλειστούς χώρους, ή πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση, κλπ. Αυτό που είναι σίγουρο είναι πως κάθε παιδί που μεγαλώνει σήμερα χρειάζεται εργαλεία για να παραμείνει σωματικά και νοητικά υγιές και να αντιμετωπίσει το άγχος. Η γιόγκα είναι μία απλή και αποτελεσματική μέθοδος για να επιτύχει κανείς και τους δύο αυτούς στόχους.

Οι απλές τεχνικές της γιόγκα βοηθούν τα παιδί-μαθητή:

- Να βελτιωθεί η συγκέντρωση του νου, η προσοχή και η μνήμη του
- Να δημιουργηθεί ισορροπία ανάμεσα στα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου, πολλαπλασιάζοντας έτσι τις δυνατότητες για μάθηση.
- Να εκφραστεί καλύτερα το εσωτερικό δυναμικό και η δημιουργική του ικανότητα.
- Να αντιμετωπισθεί το σχολικό άγχος, καλλιεργώντας την ηρεμία και τη χαλάρωση

Ο ήρεμος νους είναι αυτός που μπορεί να έχει την μέγιστη απόδοση.

«Φανταστείτε τα παιδιά που κάθονται κατά τη διάρκεια της ημέρας σε μια καρέκλα και ακούν διάφορους δασκάλους να τους μιλούν επάνω σε ποικίλα θέματα. Η σπονδυλική στήλη έχει γείρει, οι τραπεζοειδείς μύες έχουν συσπαστεί, τα μάτια είναι κουρασμένα, τα πόδια έχουν πιαστεί. Σε αυτή τη στάση τι ποιότητα προσοχής μπορεί να έχει ένα παιδί;»
Michelle Flak

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΟΓΚΑ

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι η χαλάρωση είναι κάτι πολύ απλό (απλώς γείρε και κλείσε τα μάτια σου). Παρ' όλα αυτά με εξαίρεση τους επιστήμονες, κανένας δεν καταλαβαίνει τι πραγματικά σημαίνει χαλάρωση. Είσαι κουρασμένος και έτσι πηγαίνεις για ύπνο και πιστεύεις ότι αυτό είναι χαλάρωση. Αλλά αν δεν έχεις απελευθερωθεί από μϊκές, νοητικές και συναισθηματικές εντάσεις ποτέ δεν χαλαρώνεις. Παρά την όποια επιφανειακή αίσθηση ευεξίας, οι περισσότεροι άνθρωποι είναι γεμάτοι εντάσεις συνεχώς.

Έχουν τη συνήθεια να τρώνε τα νύχια τους, να ξύνουν το κεφάλι τους, να χαϊδεύουν το πιγούνι τους ή να χτυπούν τα πόδια τους. Ή μπορεί να περπατούν πάνω κάτω ανήσυχα, να μιλούν χωρίς συναίσθηση του τι λένε, να είναι συνεχώς ευερέθιστοι ή να καπνίζουν το ένα τσιγάρο μετά το άλλο. Οι άνθρωποι φέρονται έτσι επειδή δεν έχουν επίγνωση της δικής τους εσωτερικής έντασης. Μπορεί να πιστεύουν ότι είναι χαλαρωμένοι, αλλά μια πιο προσεκτική ματιά αποκαλύπτει ότι δεν είναι. Ακόμα και κατά τον ύπνο οι σκέψεις και οι ανησυχίες τριγυρίζουν στον νου έτσι ώστε το άτομο να ξυπνά νιώθοντας εξαντλημένο. Για να χαλαρώσετε εντελώς, οι εσωτερικές εντάσεις του σώματος και των συναισθημάτων πρέπει να λυθούν. Οι ασκήσεις τις γιόγκα είναι μια επιστημονική μέθοδος για την απομάκρυνση των εντάσεων αυτών.

Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι εξοικειωμένοι με την ιδέα ότι η γιόγκα περιλαμβάνει σωματικές στάσεις, ασκήσεις αναπνοής χαλάρωση και διαλογισμό. Αυτό είναι αλήθεια και οι τεχνικές αυτές είναι θεμελιώδεις όσον αφορά τον τρόπο λειτουργίας της γιόγκα..Οι σωματικές πρακτικές έχουν μεγάλη αξία και συστήνονται, όμως η πραγματική εστίαση της γιόγκα είναι η ανάπτυξη συμπληρωματικών δεξιοτήτων που λειτουργούν παράλληλα με τις σωματικές πρακτικές.

Ο πρωταρχικός στόχος αυτής της εστίασης είναι να ζούμε συνειδητά, να αναπτύξουμε επίγνωση του εαυτού μας.

...Επιμέλεια Κειμένου: Ασημίνα Λαζαρίδου, health psychologist and yoga therapist

Πηγή: www.plasisworld.gr/news_info.php?data_9-6-15

ΧΑΛΑΡΕΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

•Να φτιάξουμε μια καλοκαιρινή γωνιά σε ένα κοινόχρηστο δωμάτιο, τοποθετώντας ένα μικρό αντίσκηνο, ένα μικρό πλαστικό τραπέζι και καρέκλες.

• Να τους αγοράσουμε καινούργια χρώματα, νερομπογιές, μεγάλα χρωματιστά χαρτόνια. Να αγοράσουμε μια ποδιά του ζωγράφου.

•Να τους δώσουμε [παιχνίδια](#) που καλλιεργούν την δημιουργικότητα και απαιτούν τη χρήση της φαντασίας

• Να τους δώσουμε κούκλες, αυτοκινητάκια

• Να τους αγοράσουμε καινούργια [παραμύθια](#) ή βιβλία

• Να προσκαλέσουμε κάποιον φίλο ή φίλη

• Να τους αναθέσουμε κάποιες ευθύνες σχετικά με τις δουλειές του σπιτιού, ανάλογα με την ηλικία.

• Να τους δώσουμε την ευκαιρία να παίξουν με το [βερό](#), την άμμο ή το χύμα εάν έχουμε αυλή

.Τώρα που τα παιδιά μας δεν έχουν μαθήματα και είμαστε όλοι πιο χαλαροί, είναι ευκαιρία να κάνουμε πράγματα μαζί. Να περπατήσουμε, να κάνουμε ποδήλατο, να κολυμπήσουμε, να πάμε σινεμά, να φτιάξουμε ένα φαγητό ή γλυκό, να διαβάσουμε ένα βιβλίο, να ακούσουμε [μουσική](#).

Κάποιοι γονείς πιστεύουν ότι το καλοκαίρι είναι ευκαιρία και για λίγο διάβασμα, ιδιαίτερα εάν το παιδί έχει κάποιες δυσκολίες. Το καλοκαίρι είναι ευκαιρία για χαλάρωση και για να ξεφύγουμε από τη ρουτίνα. Είναι ευκαιρία για να ακούσουμε τα παιδιά μας και να τους μιλήσουμε για να μπορέσουν και αυτά να μας ακούσουν και να μας μιλήσουν. Είναι ευκαιρία να κάνουμε τα παιδιά μας να νιώσουν καλά μαζί μας και να θέλουν να προσπαθήσουν. Τότε μπορούμε να τα βοηθήσουμε να δυναμώσουν και μαθησιακά μέσα από τρόπους διασκεδαστικούς και δημιουργικούς, που δεν θα τους θυμίζουν σχολικό πρόγραμμα.

Πηγή: <http://www.paidiatros.com/paidi/mathisi-sxoleio/child-holiday-activities>