

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Σύμφωνα με πολυάριθμες επιστημονικές έρευνες συγκεκριμένες τεχνικές μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά όχι μόνο στη μείωση του στρες των παιδιών, αλλά και στη διαχείριση της έντασης ή του έντονου θυμού που συχνά νιώθουν (Engel JM, 1992; Gordon JS et al 2004; Jain S et al , 2007; Larson HA et al, 2010; Varvogli L, Darviri C, 2011). Αυτές οι Τεχνικές ονομάζονται ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ. Παρακάτω παρουσιάζονται οι οδηγίες για την εφαρμογή ορισμένων τέτοιων τεχνικών οι οποίες είναι κατάλληλες και για εφαρμογή σε σχολική τάξη.

Οι γενικές κατευθύνσεις που πρέπει να έχουμε υπόψη μας σχετικά με την αποτελεσματικότερη εφαρμογή των περισσότερων τεχνικών χαλάρωσης για παιδιά είναι οι ακόλουθες:

1. Άσκηση της τεχνικής 1 φορά την ημέρα για 10-15 λεπτά. Η μία φορά την ημέρα συνιστάται για την απόκτηση αποτελεσμάτων γενίκευσης.
2. Άσκηση της τεχνικής σε όσο πιο ήσυχο χώρο, όπου οι πιθανότητες να υπάρξουν περισπασμοί είναι περιορισμένες.
3. Εφαρμογή της τεχνικής σε περίπου ίδιες ώρες κάθε ημέρα. Γενικότερα οι καταλληλότερες ώρες άσκησης μιας τεχνικής είναι συνήθως μετά την αφύπνιση, πριν από τη βραδινή κατάκλιση, ή πριν από τα γεύματα. Στο σχολείο, μπορεί να καθιερωθεί ένα δεκάλεπτο πριν την έναρξη των μαθημάτων το πρωί, ή αμέσως μετά από κάποιο διάλειμμα.
4. Άσκηση της τεχνικής με άδειο στομάχι. Η διαδικασία της πέψης εμποδίζει τη βαθιά χαλάρωση.
5. Εύρεση άνετης και βολικής θέσης πριν την άσκηση της τεχνικής, με τρόπο που να υποστηρίζεται ολόκληρο το σώμα. Καλό θα ήταν να υποστηρίζεται και το κεφάλι. (π.χ. Άσκηση σε στρώμα ή σε καρέκλα με στήριγμα κεφαλιού).
6. Χαλάρωση οποιωνδήποτε στενών ρούχων πιέζουν (π.χ. μπουφάν) και απομάκρυνση οποιουδήποτε αντικειμένου εμποδίζει τη χαλάρωση, όπως π.χ. των γυαλιών.
7. Εξήγηση στα παιδιά πως καλό θα είναι να πάρουν μια συνειδητή απόφαση ότι αυτό το διάστημα της χαλάρωσης θα πρέπει να αφιεθούν ήρεμα και να μην ανησυχήσουν για τίποτα, ούτε ακόμη και για το αν ασκούν «σωστά» ή «καλά» την τεχνική ή όχι.

Σχετικά με τις τεχνικές που περιγράφονται παρακάτω και τις οποίες μπορείτε να διδάξετε στους μαθητές σας, εξηγήστε τους ότι δεν τις χρησιμοποιούμε όλες μαζί, αλλά μια κάθε φορά. Μπορούν να χρησιμοποιούν τη γρήγορη, την Τεχνική «Άμεσης Χαλάρωσης», όταν πρέπει να ηρεμήσουν γρήγορα. Επίσης, όταν δεν βρίσκονται στο σπίτι τους ή σε κάποιο μέρος όπου μπορούν να καθίσουν άνετα για πολλή ώρα.

Από τις άλλες δύο τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιούν και από μόνοι τους, τη Χαλαρωτική Αναπνοή και τη Μυϊκή Χαλάρωση, αφού τις δοκιμάσουν και στο σπίτι τους με την ησυχία τους ώστε να δουν ποια τους αρέσει περισσότερο και ποια είναι πιο αποτελεσματική για εκείνους, τότε, θα επιλέγουν οι ίδιοι κάθε φορά εκείνη που θα εφαρμόζουν.

Διαφραγματική Αναπνοή

Διαβάστε στους μαθητές σας αργά, με απαλή και ήρεμη φωνή, τις παρακάτω οδηγίες:

1. Ξαπλώστε κάτω, πάνω στα στρωματάκια (μαξιλαράκια) σας αφού βγάλετε ότι σας ενοχλεί ή σας πιέζει, όπως ίσως τα γυαλιά σας ή κάποιο καπέλο που φοράτε. Φροντίστε να αισθάνεστε άνετα και χαλαρά.
2. Τοποθετήστε το χέρι σας στην κοιλιά σας. Η κοιλιά σας είναι εκεί που είναι ο ομφαλός σας, κάτω από το μέρος που αισθάνεστε ότι τελειώνει ο θώρακάς σας. Να θυμάστε πως, όταν τοποθετείτε το χέρι στην κοιλιά σας, αυτό θα σας βοηθάει να καταλαβαίνετε καλύτερα πώς νιώθετε. Επίσης, θα σας βοηθάει να καταλαβαίνετε ότι κάνετε το σωστό είδος αναπνοής για να ηρεμείτε.
3. Προτού ξεκινήσουμε την εξάσκηση στη «ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ», θα σας δείξω τον λάθος τρόπο: Εισπνέοντας, φουσκώστε το στήθος σας και ρουφήξτε την κοιλιά σας, και με την εκπνοή ξεφουσκώστε το στήθος και φουσκώστε την κοιλιά σας. Τώρα θα σας δείξω τον σωστό τρόπο: Τοποθετήστε το χέρι σας στην κοιλιά σας έτσι ώστε τα παιδιά να τη βλέπουν να κινείται και εισπνέοντας φουσκώστε την κοιλιά σας. Με την εκπνοή ξεφουσκώστε τη. Τώρα, είναι η σειρά σας να προσπαθήσετε.
4. Βάλτε τα χέρια σας πάνω στην κοιλιά σας. Πάρτε τέτοια αναπνοή που να κάνει την κοιλιά σας να φουσκώνει προς τα έξω σαν μπαλόνι όταν εισπνέετε και να ξεφουσκώνει όταν εκπνέετε. Εισπνεύστε αργά από τη μύτη σας και εκπνεύστε αργά από το στόμα σας. Η εκπνοή μπορεί να κρατά λίγο περισσότερο χρόνο από την εισπνοή: Μπορείτε κατά την εισπνοή να μετράτε μέχρι το 4, να κρατάτε για πολύ λίγο στο 5 και να εκπνέετε από το 6 έως το 10.
5. Πάμε να το δούμε πάλι (τα παιδιά εξασκούνται). Ποιος νιώθει την κοιλιά του να κινείται μέσα έξω; Ας ξαναπροσπαθήσουμε άλλη μια φορά, με κλειστά τα μάτια.
6. Επαναλάβετε μέχρι 4 το πολύ φορές.

Την τεχνική αυτή μπορείτε να τη χρησιμοποιείτε με τους μαθητές σας κάθε φορά που θέλετε να τους βοηθήσετε να χαλαρώσουν, όταν δηλαδή βλέπετε πως βρίσκονται σε ένταση ή όταν επιστρέφουν από το διάλειμμα στην τάξη ή την ώρα της χαλάρωσης του ολοήμερου. Για την αποφυγή όμως υπεροξυγόνωσης (που μπορεί να προκαλέσει σε κάποιο παιδί ελαφριά ζάλη), καλό θα ήταν να ξεκινήσετε τα παιδιά με μικρό αριθμό αναπνοών (μέχρι 4) αυξάνοντας σταδιακά μέχρι 6.

Μπορείτε να εξηγήσετε στους μαθητές ότι αυτή είναι μια τεχνική που τη χρησιμοποιούν και οι ενήλικες για να χαλαρώνουν και να τους παρακινήσετε να τη δείξουν και στους γονείς τους για να τη χρησιμοποιούν και εκείνοι.

Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση

Η τεχνική αυτή είναι μια άσκηση προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης για μικρά παιδιά. **Προσοχή, δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε παιδιά που έχουν τραυματίσει κάποιον μυ ή ομάδα μυών.** Διαβάστε στους μαθητές σας αργά, με απαλή και ήρεμη φωνή, τις παρακάτω οδηγίες και εξηγήστε τους πως και αυτή την τεχνική μπορούν να τη μάθουν και να τη χρησιμοποιούν καθημερινά στο σπίτι τους για να διώχνουν την

ένταση, εάν βέβαια την προτιμούν από τη Χαλαρωτική / Διαφραγματική Αναπνοή.

1. Βρείτε μια άνετη θέση –καθιστοί ή ζαπλωμένοι, όπως σας βολεύει–, κλείστε τα μάτια σας και χαλαρώστε. Όταν αναφέρω τη λέξη «σφίζετε», θα σφίγγετε τους μυς που σας λέω και, όταν λέω «χαλαρώστε», θα προσπαθείτε να αφήνετε τους μυς σας όσο πιο ελεύθερους και χαλαρούς γίνεται, όσο πιο απότομα μπορείτε. *Ετοιμοι;*
Κλείστε τα μάτια σας... Χαλαρώστε... Αφεθείτε, χαλαρώστε...
Πάρτε μια βαθιά αναπνοή... Νιώστε το σώμα σας να χαλαρώνει...
Βγάλτε τον αέρα αργά αργά... Αφήστε την ένταση να φύγει μακριά...
Πάρτε μια ανάσα ακόμη και ρουφήξτε τον αέρα της χαλάρωσης... Χαλαρώστε...
Εκπνεύστε αργά και διώξτε όλη σας την ένταση...
Πάμε πάλι. Πάρτε μια βαθιά αναπνοή... Νιώστε το σώμα σας να χαλαρώνει...
Βγάλτε τον αέρα αργά αργά... Αφήστε την ένταση να φύγει μακριά...
2. Τώρα, θα αρχίσουμε να σφίγγουμε και να χαλαρώνουμε ένα ένα μέρος του σώματός μας: *Ας ξεκινήσουμε με τις πατούσες μας. Προσποιηθείτε ότι βρίσκεστε στην ακροθαλασσιά, σε μια παραλία με αμμουδιά. Κουνήστε τα δάχτυλα των ποδιών σας μέσα στην άμμο. Νιώστε τη βρεγμένη άμμο να μπαίνει ανάμεσα στα δάχτυλά σας, καθώς τα χώνετε όλο και πιο βαθιά, σφίγγοντάς τα όσο πιο πολύ μπορείτε. Σφίζετε τις πατούσες και τα δάχτυλα των ποδιών σας, έτσι, κρατήστε τα σφιγμένα. Ένα, δύο, τρία... Ωραία, χαλαρώστε τα. Νιώστε την ένταση να φεύγει μέσα στο νερό της θάλασσας... Πάμε μια φορά ακόμη. Σκάψτε με δύναμη, με τα δάχτυλα των ποδιών σας μέσα στην άμμο. Σφίζετε τα! Πιο σφιχτά! Ωραία, τώρα χαλαρώστε τα δάχτυλά σας και τις πατούσες σας. Νιώστε πόσο χαλαρές είναι οι πατούσες σας και τα δάχτυλά σας αυτή τη στιγμή... Χαλαρώστε όλο σας το κορμί... Έτσι...*
3. Σφίζετε τώρα τις γάμπες σας, σπρώχνοντας με δύναμη τις φτέρνες σας προς τα κάτω. Κρατήστε τες σφιγμένες. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρές είναι οι γάμπες σας αυτή τη στιγμή... Πάμε πάλι. Σπρώξτε τις φτέρνες σας προς τα κάτω και σφίζετε τις γάμπες σας. Έτσι, κρατήστε τες σφιγμένες. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρές είναι οι γάμπες σας αυτή τη στιγμή...
4. Τώρα ενώστε τα γόνατά σας και σφίζετε τους μηρούς σας, λίγο ακόμη, κρατήστε τους σφιγμένους. Ένα, δύο, τρία... Ωραία, χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαροί είναι οι μηροί σας αυτή τη στιγμή... Πάμε πάλι. Σφίζετε τους μηρούς σας και πάλι, λίγο ακόμη, κρατήστε τους σφιγμένους. Ένα, δύο, τρία... Ωραία, χαλαρώστε τους. Νιώστε πόσο χαλαροί είναι οι μηροί σας αυτή τη στιγμή...
5. Σφίζετε τώρα τη μέση και την κοιλιά σας. Νιώστε την κοιλιά σας να μαζεύει και να γίνεται ένα κουβάρι σφιχτό, που να ακουμπάει πίσω στη μέση σας. Έτσι, κρατήστε το σφίξιμο. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρές είναι η μέση σας και η κοιλιά σας αυτή τη στιγμή... Πάμε πάλι. Σφίζετε τη μέση και την κοιλιά σας. Πιο δυνατά, έτσι. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρές είναι η μέση σας και η κοιλιά σας αυτή τη στιγμή...
6. Τώρα σφίζετε δυνατά τις γροθιές, τα χέρια και τα μπράτσα σας, σαν να θέλετε να δείξετε όλη τη δύναμή σας. Λίγο ακόμη, κρατήστε τα σφιγμένα. Ένα, δύο, τρία... Ωραία, νιώστε πόσο χαλαρά είναι τα χέρια και τα μπράτσα σας αυτή τη στιγμή... Πάμε πάλι. Σφίζετε δυνατά τις γροθιές, τα χέρια και τα μπράτσα σας, λίγο ακόμη, κρατήστε τα σφιγμένα. Ένα, δύο, τρία... Ωραία, νιώστε πόσο χαλαρά είναι τα χέρια και τα μπράτσα σας αυτή τη στιγμή...

7. Τώρα σφίζετε το στήθος και την πλάτη σας, τραβώντας τους ώμους σας προς τα πίσω. Έτσι, κρατήστε τα μέρη αυτά σφιγμένα. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρά είναι το στήθος και η πλάτη σας αυτή τη στιγμή... Πάμε πάλι. Σφίζετε το στήθος και την πλάτη σας, όσο πιο πολύ μπορείτε, και κρατήστε τα μέρη αυτά σφιγμένα. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρά είναι το στήθος και η πλάτη σας αυτή τη στιγμή...
8. Σφίζετε τώρα τους ώμους σας και το λαιμό σας, ανεβάζοντας τους ώμους προς το κεφάλι σας. Λίγο ακόμη, έτσι, κρατήστε τους σφιγμένους. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαροί είναι οι ώμοι σας και ο λαιμός σας αυτή τη στιγμή... Πάμε πάλι. Σφίζετε τους ώμους σας και το λαιμό σας, έτσι, κρατήστε τους σφιγμένους. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαροί είναι οι ώμοι σας και ο λαιμός σας αυτή τη στιγμή...
9. Τώρα σφίζετε τους μυς του προσώπου σας. Σφίζετε τα δόντια σας, σουφρώστε τη μύτη και ζαρώστε τα φρύδια σας με δύναμη. Φτιάζτε όσο πιο πολλές ρυτίδες μπορείτε στο πρόσωπό σας. Έτσι, κρατήστε για λίγο το σφίξιμο. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρό είναι το πρόσωπό σας αυτή τη στιγμή... Πάμε πάλι. Σφίζετε τους μυς του προσώπου σας, σφίζετε τα δόντια σας, σουφρώστε τη μύτη και ζαρώστε τα φρύδια σας με δύναμη. Έτσι, κρατήστε για λίγο το σφίξιμο. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρό είναι το πρόσωπό σας αυτή τη στιγμή...
10. Εισπνεύστε και νιώστε τη χαλάρωση να προχωρεί σε όλο το σώμα σας, από το κεφάλι σας στον λαιμό και στους ώμους σας, στα χέρια σας, στη μέση και την κοιλιά σας, στους μηρούς σας, στις γάμπες σας, στους αστραγάλους και στις πατούσες σας... Κρατήστε για λίγο τον αέρα. Ένα, δύο, τρία..
11. Εκπνεύστε αργά και βγάλτε έξω όλη την ένταση που έχει μείνει... Ένα, δύο, τρία..
12. Συνεχίστε να παίρνετε χαλαρωτικές αναπνοές. Εισπνεύστε χαλάρωση. Ένα, δύο, τρία...
Εκπνεύστε έξω όλη την ένταση... Ένα, δύο, τρία...
13. Πάμε πάλι. Εισπνεύστε χαλάρωση. Ένα, δύο, τρία...
Εκπνεύστε έξω όλη την ένταση... Ένα, δύο, τρία...
14. Τώρα αισθάνεστε βαθιά χαλαροί. Βαθιά χαλαροί και ήρεμοι...
Αρχίστε σιγά σιγά να τεντώνεστε, με κλειστά μάτια.
Κουνήστε ελαφρά τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας, καθώς αισθάνεστε το σώμα σας να ζωντανεύει.
Σιγά σιγά, ανοίξτε τα μάτια σας, κοιτάξτε γύρω σας και τεντωθείτε πάλι. Είστε έτοιμοι να γυρίσετε στο πρόγραμμά μας;
Ωραία, πώς σας φάνηκε; Πώς νιώθετε; Αφήσετε τα παιδιά να περιγράψουν αυτό που ένιωσαν.

Τεχνική Χαλάρωσης Άμεσης Δράσης

Πρόκειται για Τεχνική Χαλάρωσης που τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιούν όταν τους συμβαίνει κάτι ξαφνικό ώστε να ηρεμούν.

1. Πάρτε μια βαθιά αναπνοή από το στόμα, γεμίστε τους πνεύμονες και κρατήστε τον αέρα. Ένα, δύο, τρία, τέσσερα...

2. Όση ώρα κρατάτε την αναπνοή σας, σφίξτε όλους τους μυς του σώματός σας ξεκινώντας από τα δάχτυλα των ποδιών σας, τα πόδια σας, την κοιλιά και την πλάτη, τα χέρια, τον λαιμό, το πρόσωπο, τα δόντια. Σφίξτε για 5 έως 10 δευτερόλεπτα. Ένα, δύο, τρία, τέσσερα...
3. Αφήστε τον αέρα να βγει αργά και χαλαρώστε καθέναν από τους μυς: δόντια, πρόσωπο, λαιμό, χέρια, πλάτη, κοιλιά, πόδια, πατούσες και δάχτυλα ποδιών. Ένα, δύο, τρία, τέσσερα... Ωραία!

Ενημερώστε τους μαθητές σας αν χρειαστεί να εφαρμόσουν αυτή την τεχνική κάποια φορά που είναι στρεσαρισμένοι και δουν ότι δεν έχουν χαλαρώσει όσο χρειάζονταν, τότε μπορούν να την επαναλάβουν ακόμη μια φορά. Και γι' αυτή την τεχνική ισχύει η προϋπόθεση ότι δεν εφαρμόζεται εάν υπάρχει τραυματισμός.

Καθοδηγούμενος Οραματισμός

Μια ακόμη Τεχνική Χαλάρωσης, την οποία μπορείτε να χρησιμοποιείτε όποτε κρίνετε ότι τα παιδιά έχουν ανάγκη να ηρεμήσουν, είναι και ο Καθοδηγούμενος Οραματισμός. Με την τεχνική αυτή καθοδηγείτε με οδηγίες τα παιδιά να φανταστούν τον εαυτό τους σε ένα ήρεμο και χαλαρωτικό μέρος, όπως π.χ. μια παραλία, ένα δάσος ή ένα σύννεφο. Πριν όμως ασκήσετε αυτή την τεχνική θα πρέπει να είστε σίγουρος/η ότι δεν υπάρχει καμία πιθανότητα φοβίας κάποιου παιδιού για την εικόνα που θα περιγράψετε. Για παράδειγμα, η εικόνα της παραλίας μπορεί να μην είναι καθόλου χαλαρωτική αλλά απεναντίας να είναι πολύ αγχωτική για ένα παιδί που φοβάται το νερό ή τη θάλασσα.

Η τεχνική του Καθοδηγούμενου Οραματισμού περιλαμβάνει τα εξής στάδια:

1. Βρίσκουμε μια βολική και άνετη θέση.
2. Ο αφηγητής (επαγγελματίας ή όχι) καθοδηγεί για την εκτέλεση της άσκησης, δίνοντάς μας λεκτικές οδηγίες, μιλώντας απαλά, αργά και ήρεμα.
3. Χαλαρώνουμε.
4. Στο τέλος της άσκησης τεντωνόμαστε, κινούμε χέρια και πόδια και επανερχόμαστε σιγά-σιγά στη καθημερινή μας δραστηριότητα.

Τα περισσότερα σενάρια Καθοδηγούμενου Οραματισμού περιλαμβάνουν οδηγίες που έλκουν την προσοχή τουλάχιστον δύο αισθητηριακών τομέων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Engel JM (1992). Relaxation Training: A Self-Help Approach for Children With Headaches. American Journal of Occupational Therapy, July 1992, Vol. 46, 591-596.
2. Gordon JS, Staples JK, Blyta A, Bytyqi M (2004). Treatment of posttraumatic stress disorder in postwar Kosovo high school students using mind-body skills groups: A pilot study. Journal of traumatic stress Vol. 17, No. 2, April 2004, pp. 143-147.

3. Jain S, Shapiro S, Swanick Bs, Roesch S, Mills P, Bell I. (2007). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction. *Ann Behav Med*, 33(1):11-21
4. Larson HA, El Ramahi MK, Conn SR, Estes LA, Ghibellini AB. (2010). Reducing Test Anxiety among Third Grade Students through the Implementation of Relaxation Techniques. *Journal of School Counseling*, v8 n19.
5. Varvogli L, Darviri C (2011). Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*.