

Τεχνικές χαλάρωσης στα σχολεία

*Κατεύθυνση Παιδαγωγικών και
Ειδικής Αγωγής
Ζ' Εξάμηνο*

Γιάννης Θεοδωράκης
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περιγραφή Μαθήματος

- 1) Τι είναι χαλάρωση
- 2) Περιγραφή 2 τεχνικών χαλάρωσης
- 3) Τρόποι εφαρμογής της χαλάρωσης στα σχολεία

Το μάθημα της φυσικής αγωγής

- Είναι ο πιο φυσικός χώρος για τη διδασκαλία τεχνικών ελέγχου του στρες. Η επίτευξη της ψυχικής ευεξίας των μαθητών ταυτίζεται κύρια με τον έλεγχο του στρες.
- Οι τεχνικές ελέγχου του στρες και οι τεχνικές χαλάρωσης έχουν σπουδαία συνεισφορά στην υγεία αλλά και στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.
- Οι τεχνικές χαλάρωσης συμπληρώνουν την κινητική ανάπτυξη.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό

- να χαλαρώνουν κάποιες μυϊκές ομάδες για την παραγωγή απαλών, συντονισμένων κινήσεων, όπως επίσης και για τη διατήρηση της ενέργειας. Όταν οι τεχνικές ελέγχου του στρες διδάσκονται στο μάθημα της φυσικής αγωγής, τότε τόσο οι σωματικές όσο και οι ψυχολογικές δεξιότητες μπορούν να μαθευτούν σε μια ευχάριστη ατμόσφαιρα.

Το μάθημα της φυσικής αγωγής

- Δε δημιουργεί εύκολα στρες στους μαθητές, εκτός από τα σχολικά πρωταθλήματα.
- Η διδασκαλία τεχνικών ελέγχου του στρες και η διδασκαλία τεχνικών χαλάρωσης για την αντιμετώπιση καταστάσεων της ζωής ή των εξετάσεων, μπορούν να διδαχτούν στο μάθημα της φυσικής αγωγής.
- Ο τελικός σκοπός είναι να μάθουν οι μαθητές τις τεχνικές ελέγχου του στρες, έτσι ώστε να τις χρησιμοποιούν στην υπόλοιπη ζωή τους.

Οι μαθητές να εκπαιδευτούν ως προς

- τι είναι στρες
- ποιες είναι οι αιτίες εμφάνισής του
- ποιες είναι οι καταστάσεις που δημιουργούν στρες και δυσάρεστες εμπειρίες
- ποια είναι η διαφορά μεταξύ έντασης και χαλάρωσης
- να μάθουν να καθορίζουν το επίπεδο της χαλάρωσης,
- να διδαχτούν τεχνικές με τις οποίες θα ρυθμίζουν την ένταση, την δαπάνη ενέργειας
- να προετοιμάζονται για τον ύπνο
- να περιορίζουν την ένταση και το άγχος.

- Το άγχος είναι μια αρνητική συναισθηματική κατάσταση με αισθήματα νευρικότητας, ανησυχίας και φόβου που συνδέονται με ενεργοποίηση ή σωματική διέγερση (Weinberg & Gould, 1995). Οι τεχνικές χαλάρωσης βοηθάνε τους μαθητές και τις μαθήτριες να ελέγχουν το σώμα τους, να είναι ήρεμοι και να καταπολεμούν το άγχος τους

Λόγω της ηλικίας

- καταστάσεις άγχους είναι πιο έντονες και πιο συχνές σε μικρούς μαθητές και μαθήτριες όταν το περιβάλλον του μαθήματος γίνεται έντονα ανταγωνιστικό, όταν έρχεται στα πρότυπα του αγωνιστικού αθλητισμού, όταν η διασκέδαση και το παιχνίδι μειώνονται και το μάθημα γίνεται «σοβαρό», ή όταν ο διδάσκων γίνεται πιο αυστηρός και απαιτητικός από τους μαθητές. Μαθητές με άγχος στο μάθημα της φυσικής αγωγής δεν εκτελούν σωστά και δεν αποδίδουν. Το πρόβλημα πολλαπλασιάζεται όταν το μάθημα περιλαμβάνει δραστηριότητες που έχουν το στοιχείο του ρίσκου και όταν οι ασκήσεις είναι δύσκολες ή κουραστικές. Πολλές φορές έντονες καταστάσεις που δημιουργούν άγχος και ένταση είναι αυτές που οδηγούν σε τραυματισμούς ή ατυχήματα. Ιδιαίτερα στα σχολικά πρωταθλήματα καθώς οι μαθητές έχουν μικρή εμπειρία αγώνων, το άγχος είναι αυτό που τους εξαντλεί, και χάνουν πριν ακόμα αρχίσει ο αγώνας.

Συμπεριφορά και στυλ του καθηγητή

- Ο τρόπος με τον οποίο ο καθηγητής διδάσκει και επικοινωνεί με τους μαθητές επηρεάζει τα συναισθήματά τους, τους αγχώνει, τους ηρεμεί, ή τους προσελκύει. Κάθε φορά που ο καθηγητής εντοπίζει καταστάσεις έντασης και άγχους στην τάξη του πρέπει να κάνει την ερώτηση στον εαυτό του: «Μήπως φταίει κάτι στη συμπεριφορά μου, στις μεθόδους μου, στις απαιτήσεις μου, στο στυλ διδασκαλίας μου που επηρεάζει αρνητικά τους μαθητές μου;»
- Καταστάσεις άγχους και έντασης καταστρέφουν το κλίμα του μαθήματος της φυσικής αγωγής, ενός μαθήματος που κυρίως πρέπει να στοχεύει στη μάθηση, στην εκτόνωση και τη διασκέδαση. Η εισαγωγή μιας φιλοσοφίας η οποία εστιάζεται στην ατομική βελτίωση των μαθητών και στη μείωση της σημασίας του αποτελέσματος, στη θετική σκέψη, το θετικό αυτοδιάλογο και την επίτευξη προσωπικών στόχων περιορίζει το άγχος στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Η κυριότερη όμως μέθοδος αντιμετώπισης του άγχους και στο μάθημα της φυσικής αγωγής και στα υπόλοιπα μαθήματα και στη ζωή γενικότερα είναι η εξάσκηση των μαθητών σε τεχνικές σωματικής χαλάρωσης.

Τεχνικές χαλάρωσης

- Οι μαθητές που δεν καταφέρνουν να χαλαρώνουν οδηγούνται σε φτωχή απόδοση κινητικά, αλλά και στην ακαδημαϊκές τους επιδόσεις. Αντίθετα με ένα καλό πρόγραμμα χαλάρωσης, η απόδοση και σωματικά και διανοητικά βελτιώνεται. Υπάρχει η πεποίθηση ότι η διαδικασία ανάλυσης των πληροφοριών, αυτοσυγκέντρωσης και λήψης αποφάσεων βελτιώνονται με τη βοήθεια των τεχνικών χαλάρωσης.
- Οι απαιτήσεις της καθημερινής ζωής, τα μαθήματα, οι εξετάσεις, τα προσωπικά προβλήματα ανάπτυξης και εφηβείας δημιουργούν μια διαρκή πίεση και ένταση στους μαθητές και τις μαθήτριες. Η διαδικασία της εκπαίδευσης φαίνεται μερικές φορές να είναι το πέρασμα από την ξενοιασιά και το παιγνίδι στο κόσμο της έντασης και του διαρκούς άγχους των μεγάλων. Έτσι το μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο, το παιγνίδι και η σωματική εκτόνωση φαντάζουν σαν μια όαση στα μάτια των παιδιών, το δε μάθημα της φυσικής αγωγής χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια από πλευράς των καθηγητών είναι το δημοφιλέστερο στο σχολείο. Οι τεχνικές της σωματικής και πνευματικής χαλάρωσης όταν διδαχθούν στις ηλικίες αυτές και χρησιμοποιούνται τακτικά βοηθούν πολύ στο ξεπέρασμα πολλών προβλημάτων των μαθητών και στον έλεγχο του στρες που διαρκώς τους κυνηγάει.

Οι τεχνικές χαλάρωσης στον αθλητισμό

- Γενικά στον αθλητισμό χρησιμοποιούνται διάφορες τεχνικές για να ξεπεράσουν οι αθλητές και αθλήτριες το άγχος τους και τα προβλήματά τους, αλλά οι πιο σπουδαίες και οι πιο χρήσιμες είναι οι τεχνικές χαλάρωσης. Το σώμα έχει την τάση να κάνει αυτό που εμείς του λέμε να κάνει. Το κλειδί είναι να μάθουμε πως να επικοινωνούμε μαζί του. Αυτή είναι η βασική αρχή του να μάθει κανείς να ρυθμίζει τη διέγερση και τη χαλάρωση του σώματός του. Η σωματική και πνευματική ετοιμότητα, η διέγερση, και η χαλάρωση, είναι διαδικασίες αλληλεπίδρασης σώματος και πνεύματος.

Σχετικές έρευνες

- Σχετικές έρευνες έδειξαν τη θετική επίδραση της χαλάρωσης σε διάφορες καταστάσεις.
- Η θετική επίδραση αφορά τη μείωση του άγχους, της κούρασης και της κατάθλιψης, την αύξηση της ηρεμίας και ετοιμότητας, τη μείωση των επιπέδων του καρδιακού παλμού, της πίεσης και της μυϊκής έντασης, και ταυτόχρονα την αύξηση της ικανότητας αυτοσυγκέντρωσης, και του αντιληπτικοκινητικού συντονισμού στα σπορ.
- Έρευνα σε κολυμβήτριες έδειξε μείωση του προαγωνιστικού τους άγχους και βελτίωση της ψυχικής τους διάθεσης.
- Ανασκόπηση με θέμα τη σχέση χαλάρωσης και του αθλητισμού, έδειξε ότι η εξάσκηση της προοδευτικής χαλάρωσης συμβάλλει στην αύξηση της απόδοσης και της αθλητικής επιτυχίας.

Ο μηχανισμός

- Όταν ένας μυς βρίσκεται σε ένταση όπως συμβαίνει με το άγχος και τις ανησυχίες, τότε συσπάται. Στην πραγματικότητα, ένα μέρος των νεύρων ειδοποιούν τους μυς να αντιδράσουν σύμφωνα με το μήνυμα του εγκεφάλου, και το άλλο μέρος των νεύρων επιστρέφουν το μήνυμα των μυών στον εγκέφαλο. Όταν η μυϊκή ένταση συνδυάζεται με άγχος και ανησυχίες περιορίζει την απόδοση καθώς πολλά νεύρα που χρειάζονται για τον συντονισμό των μηνυμάτων της κίνησης απασχολούνται με τα μηνύματα ανησυχιών. Όμως κάθε κίνηση χρειάζεται την κατάλληλη ποσότητα έντασης και ενέργειας των σχετικών μυών. Όσο πιο πολύ μυϊκή ένταση υπάρχει στο σώμα τόσο πιο δύσκολος είναι ο συντονισμός κάθε κινητικής δραστηριότητας.

Μυϊκή χαλάρωση

Όταν δημιουργούμε πίεση σε ένα μυ και στην συνέχεια χαλαρώνουμε τον ίδιο μυ...

...απομακρύνουμε την ένταση από τους μύες και χαλαρώνουμε.



Νοερή απεικόνιση

Όταν κλείνουμε τα μάτια μας για λίγη ώρα και
φανταζόμαστε ότι βρισκόμαστε κάπου αλλού,
κάπου όπου υπάρχει απόλυτη ηρεμία ...
...τότε αυτή η ηρεμία μεταδίδεται και σε μας



Δυο χρήσιμες τεχνικές χαλάρωσης στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

Οι δύο τεχνικές που θα μελετηθούν είναι:

1. Εξάσκηση της αναπνοής και προοδευτική χαλάρωση.
2. Εξάσκηση προοδευτικής χαλάρωσης

1. Εξάσκηση της αναπνοής και προοδευτική χαλάρωση.

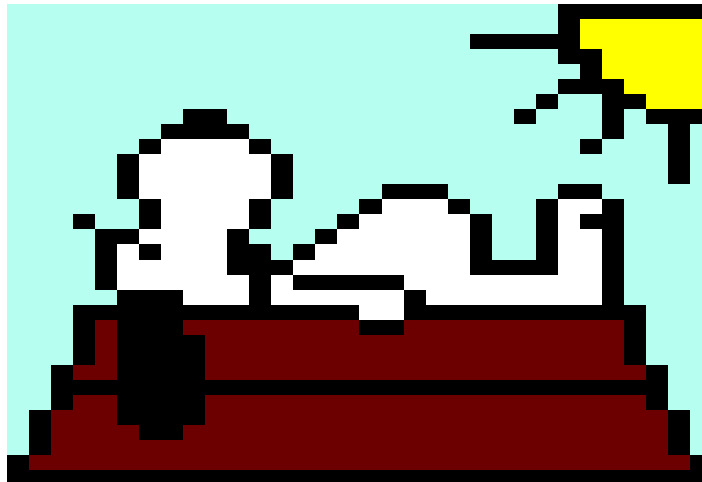
- Η σωστή αναπνοή είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους για να ελέγχει κανείς το άγχος του, την ένταση των μυών του και να επιτυγχάνει τη χαλάρωση. Όταν το άτομο είναι ήρεμο και χαλαρό τότε η αναπνοή του είναι απαλή, βαθιά και ρυθμική. Όταν βρίσκεται κάτω από πίεση και ένταση τότε η αναπνοή του είναι πιο σύντομη και μη φυσιολογική. Πολλοί μαθητές κάτω από την πίεση μιας άσκησης δυσκολεύονται να συντονίσουν την αναπνοή τους και αυτό επηρεάζει αρνητικά την απόδοσή τους.

Η αναπνοή

- Τα παιδιά όταν δε γνωρίζουν καλά μια άσκηση ή την εκτελούν για πρώτη φορά, καθώς και σε έντονα πιεστικές προσπάθειες, είτε κρατούν την αναπνοή τους είτε αναπνέουν πολύ βιαστικά και κοφτά με το άνω τμήμα των πνευμόνων. Και οι δύο τρόποι αναπνοής δημιουργούν ένταση και σύσπαση στους μύες, καθώς και περιορίζουν την απόδοση. Ο τρόπος αναπνοής βελτιώνεται με λίγη εξάσκηση και στη συνέχεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά.
- Όταν ένα παιδί μαθαίνει να εστιάζει την προσοχή του στην αναπνοή του, τότε αποφεύγει να αποσπάται από άσχετα προς τη δραστηριότητα ερεθίσματα, όπως είναι οι αρνητικές σκέψεις.
- Τέλος, ο σωστός τρόπος αναπνοής βοηθά τα άτομα να χαλαρώνουν τους μύες των ώμων και του λαιμού και να νοιώθουν άνετα και έτοιμα για δράση.

Αναπνοή

Όταν είμαστε σε κατάσταση στρες η αναπνοή γίνεται γρήγορη και ρηχή. Τότε δημιουργείται ένταση και σύσπαση στους μύες και μειώνεται η απόδοση. Παίρνοντας βαθιές εισπνοές και εκπνέοντας αργά, απομακρύνεται η ένταση και το στρες.



Περιγραφή μιας Άσκησης Αναπνοής

Χρησιμοποιήστε την άσκηση αυτή μετά από μια έντονη προσπάθεια ή ζητήστε από τους μαθητές να την χρησιμοποιούν κάθε φορά πριν από ένα κρίσιμο γεγονός που τους προκαλεί ένταση. Η άσκηση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί στο τέλος του μαθήματος ως αποθεραπεία.

- *«Κάνε μια εισπνοή βαθιά και αργά από τη μύτη και φαντάσου ότι τα πνευμόνια σου είναι ένα μπαλόνι που φουσκώνει και γίνεται μεγάλο, μεγάλο, μεγάλο. Άφησε τον αέρα να γεμίσει όλο το στήθος. Κάνε την εκπνοή αργά με το στόμα. Προσπάθησε να νοιώθεις τους μυς των ώμων και των χεριών να χαλαρώνουν, και φαντάσου ότι το μπαλόνι ξεφουσκώνει αργά, αργά, αργά. Νοιώσε το σώμα σου χαλαρό και άνετο.»*
- Η σωστή χρήση της αναπνοής βοηθάει τα άτομα να χαλαρώνουν. Όσο πιο πολύ εξασκείται ένα άτομο στις τεχνικές χαλάρωσης, τόσο πιο καλά αποτελέσματα έχει.

2. Εξάσκηση προοδευτικής χαλάρωσης

- Η προοδευτική τεχνική χαλάρωσης συστήνεται από ειδικούς επιστήμονες για
 - να ηρεμούν τα παιδιά,
 - να μαθαίνουν καλύτερα,
 - να είναι πιο προσεκτικά στην εκμάθηση δεξιοτήτων και
 - να αντιμετωπίζουν το καθημερινό στρες.

Απαραίτητη προϋπόθεση για καλύτερα αποτελέσματα είναι η χρήση της τεχνικής σε γλώσσα κατανοητή για τα παιδιά.

- Η εξάσκηση της προοδευτικής χαλάρωσης του Jacobson είναι μια σύνθετη διαδικασία μάθησης της χαλάρωσης. Η φιλοσοφία της τεχνικής είναι να μαθαίνει κανείς να νοιώθει την ένταση στους μυς, και έπειτα να την αφήνει να φεύγει. Το άτομο προσπαθεί να πετύχει μια ολική σωματική χαλάρωση χαλαρώνοντας με καθορισμένη σειρά όλα τα μέρη του σώματος

Εξάσκηση

- Το άτομο μέσα από την εξάσκηση μπορεί βαθμιαία να αυξήσει το επίπεδο χαλάρωσης στο οποίο φτάνει, καθώς και το χρονικό διάστημα που χρειάζεται για να φτάσει στο επίπεδο αυτό.
- Όταν βελτιωθεί αρκετά μπορεί να εφαρμόζει την τεχνική χαλάρωσης σε χώρους με θόρυβο, επαναλαμβάνοντας νοερά τις οδηγίες, αλλάζοντας ακόμη και θέση.

Περιγραφή

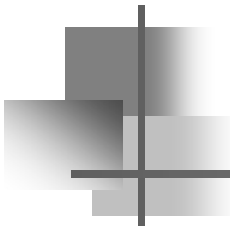
- Το παιδί μαθαίνει να τεντώνει και να χαλαρώνει διαφορετικές μυϊκές ομάδες. Βασικό μέρος της διδασκαλίας είναι η μάθηση της συγκέντρωσης της προσοχής στην αίσθηση των μυών που τεντώνουν και χαλαρώνουν.
- Το άτομο :
 - όταν μαθαίνει με συστηματικό τρόπο να τεντώνει και να χαλαρώνει διάφορες μυϊκές ομάδες,
 - όταν μαθαίνει να προσέχει και να διαχωρίζει τη διαφορά αίσθησης μεταξύ έντασης και χαλάρωσης,τότε μπορεί να ελαχιστοποιεί τις μυϊκές συσπάσεις και να επιτυγχάνει την αίσθηση της βαθιάς χαλάρωσης

Περιγραφή

- Στην άσκηση που θα σας περιγράψω θα σφίγγετε και θα χαλαρώνετε τους μυς σας. Εσείς πρέπει να φαντάζεστε ότι όταν σφίγγετε τους μυς σας γίνονται σκληροί σαν σίδερο, ενώ όταν τους χαλαρώνετε είναι μαλακοί και ανάλαφροι σαν το βαμβάκι.
- Τώρα θα ήθελα να συγκεντρώσετε την προσοχή σας στα χέρια σας. Ωραία, σφίξτε τις γροθιές σας, τεντώστε τους μυς, ΤΩΡΑ. Νοιώστε τους μυς να τραβούν και να μένουν τεντωμένοι και σκληροί σαν σίδερο (5'').
- "Ωραία, χαλαρώστε. Καθώς οι μυς χαλαρώνουν, προσπαθήστε να νοιώσετε πως χαλαρώνουν και μαλακώνουν σαν το βαμβάκι. Σκεφτείτε ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά" (15'').
- Τώρα θα ήθελα να συγκεντρώσετε την προσοχή σας στα πόδια σας. Ωραία, σφίξτε τα πόδια σας, τεντώστε τους μυς, ΤΩΡΑ. Νοιώστε τους μυς να τραβούν και να μένουν τεντωμένοι και σκληροί σαν σίδερο (5'').

Περιγραφή

- *"Ωραία, χαλαρώστε. Καθώς οι μυς χαλαρώνουν, προσπαθήστε να νοιώσετε πως χαλαρώνουν και μαλακώνουν σαν το βαμβάκι. Σκεφτείτε ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά" (15'').*
- *Τώρα θα ήθελα να συγκεντρώσετε την προσοχή σας σε όλο το σώμα. Ωραία, σφίξτε τους μυς όλου του σώματος, ΤΩΡΑ. Νοιώστε τους μυς να τραβούν και να μένουν τεντωμένοι και σκληροί σαν σίδερο (5'').*
- *"Ωραία, χαλαρώστε. Καθώς οι μυς χαλαρώνουν, προσπαθήστε να νοιώσετε όλο το σώμα να χαλαρώνει και να μαλακώνει σαν το βαμβάκι. Σκεφτείτε ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά" (15'').*
- *Σήμερα είναι μια πολύ ωραία μέρα και μπορείτε να επιστρέψετε στην τάξη χαλαροί. Τώρα έχετε τη δύναμη να συνεχίσετε και να προσπαθήσετε με όρεξη και πολλή προσπάθεια την υπόλοιπη μέρα σας.*



Περισσότερα για το θέμα

- **Γιάννης Θεοδωράκης & Μαίρη Χασάνδρα (2004). ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ. Πανεπιστημιακές σημειώσεις.**
- **Σελίδες 78 έως 113**

Σχετική βιβλιογραφία

- Παπαιωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (2002). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Χριστοδουλίδη: Θεσσαλονίκη
- Weinberg, R. & Gould, D. (2003). Arousal regulation. In R. Weinberg & D. Gould (Eds.) *Foundations of sport and exercise psychology*(pp.263- 282). Champaign, IL: Human Kinetics.

Θέματα για συζήτηση

- Ποια είναι η πλέον κατάλληλη ηλικία για την εκμάθηση των 2 τεχνικών χαλάρωσης;
- Πώς μπορεί να διαφοροποιηθεί η διδασκαλία τους για τις διαφορετικές βαθμίδες εκπαίδευσης;

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- Οι ασκήσεις χαλάρωσης στο τέλος του μαθήματος φυσικής αγωγής, έχουν το πλεονέκτημα να επιστρέφουν οι μαθητές στην τάξη ήρεμα από την υψηλή ένταση του μαθήματος, στη χαμηλή ένταση και χαλάρωση που απαιτούν τα άλλα μαθήματα του σχολείου. Η εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης παίρνει χρόνο και απαιτεί αυτοσυγκέντρωση, αλλά καθώς η εκμάθηση προχωράει, απαιτεί λιγότερο χρόνο.
- Οι ασκήσεις χαλάρωσης είναι κάτι παραπάνω από σωματική και πνευματική χαλάρωση. Στην πραγματικότητα είναι διαδικασίες μάθησης, που οδηγούν σε επίγνωση και έλεγχο της σκέψης και του σώματος στον αθλητισμό και την καθημερινή ζωή.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- Μια τεχνική χαλάρωσης πριν τις εξετάσεις θα βοηθήσει το μαθητή να αντιμετωπίσει ευκολότερα την ένταση των εξετάσεων.
- Μια άσκηση αναπνοής στο διάλειμμα των μαθημάτων θα τον ξεκουράσει και θα αναζωογονήσει το σώμα και το πνεύμα του.
- Η μάθηση είναι πληρέστερη και αποτελεσματικότερη για τους μαθητές όταν οι καθηγητές και οι καθηγήτριες φυσικής αγωγής συνεργάζονται με τους καθηγητές των άλλων ειδικοτήτων δίνοντας τις αναγκαίες πληροφορίες για τον περιορισμό του στρες στη ζωή τους.
- Ένας από τους σκοπούς των καθηγητών φυσικής αγωγής είναι να τονίζουν τον έλεγχο του στρες σε όλες τις τάξεις. Όσο πιο μικρή είναι η ηλικία των παιδιών που μαθαίνουν να ελέγχουν το στρες τους, τόσο πιο εύκολα, πετυχημένα και παραγωγικά άτομα θα γίνουν όταν μεγαλώσουν και ενηλικιωθούν.