

برای معلمان دانش آموزان استثنایی

روشهای آرامش دهی

حمیده مقدسی

مقدمه:

یکی از مهم ترین اصول بهداشت روانی جوامع، توانایی سازگاری افراد برای ادامه زندگی و تدارک روش ها و شیوه هایی برای " سالم زیستن " است.

زندگی اجتماعی به همراه فشارها و استرس های محیطی روز افزون همواره سلامت جسمانی و روانی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد.

در این میان بخش قابل توجهی از افراد جامعه از جمله معلمان، بویژه معلمان دانش آموزان استثنایی تحت تاثیر فشارهای حاصله از زندگی هستند و سعی دارند که با بالابردن ظرفیت تحمل در مواجهه با مشکلات، هراسی به خود راه ندهند. حال اگر بتوانیم در کاهش استرس ها و فشارهای محیطی آموزگاران کودکان استثنایی از روش های کارآمد استفاده کنیم متعاقبا برای یادگیرندگان نیز محیط مناسبی از نظر عاطفی و روانی فراهم کرده ایم.

روش آرمیدگی^۱ یکی از روش های سودمند جهت تخلیه تنش های جسمانی و روانی افراد می باشد.

از این روش به دفعات متعدد در دوره های آموزش ضمن خدمت معلمان استثنایی استفاده گردید و رضایت و علاقمندی اکثریت مریبان را جلب نمود.

آموزگاران با استفاده از این تکنیک اظهار می داشتند که احساس آرامش و رفع خستگی کرده و تمایل دارند که این روش ها را یاد بگیرند. در این

مقاله سعی خواهد شد تا در قالب عبارات نسبتا ساده و روان مفهوم آرمیدگی و شیوه های مربوط به آن را بیان نمایم.

آرامش عضلانی پیشرونده^۲ شامل (سفتی کشیدگی)^۳ عضلات و آرامش - دهی می باشد که شما می توانید در مجموعه و توالی بر روی شانزده تا از عضلات خود این تمرین را انجام دهید.

بر اساس این تکنیک در ابتدا سفت کردن (کشیدن) هر عضله برای ۱۰ ثانیه بسیار سخت است اما موجب می شود که بطور ناگهانی احساس راحتی در سراسر بدن ایجاد شود.

شما می توانید مدت زمان لازم جهت تمرین آرمیدگی (سفتی عضلات) را در ۱۵ الی ۲۰ ثانیه انجام دهید. در حال حاضر سعی کنید که به گروهی از عضلاتی که در آنها تنش ایجاد شده است توجه کرده و با ادامه تمرینات تنش های عضلانی را در این اعضا رفع کنید و پس از رفع تنش به گروه دیگری از عضلات پردازید.

به خودتان نکاتی را همواره خاطر نشان نمایید، به طور مثال در هنگام تمرینات جملاتی را با خود زمزمه نمایید مثل " من آرام هستم " یا " من رها شدم " یا " تنش ها بیرون ریخته شدند " و هر عبارت دیگری را که به شما آرامش می دهد.

سعی کنید که در طول تمرینات، تمرکز خود را بر روی عضلات متمرکز کنید و در هنگامی که توجه شما به جای دیگری معطوف می شود با بکار گرفتن

تمرین بر روی عضلات دیگر بر تمرین مزبور مجدداً تمرکز نمایید. راهبردها و دستورالعمل‌های زیر آرامش عضلانی پیش رونده را توصیف می نماید:

در ابتدا این اطمینان را در خود به وجود آورید که آرامش و سکوتی یکدفعه سراسر وجود شما را فرامی گیرد شما می توانید بعد از این که این آرامش بوجود آمد دستورالعمل‌های تمرین آرمیدگی را در خود ایجاد کنید.

سعی کنید که گروه ویژه‌ای از عضلات را به مدت ۷ الی ۱۰ ثانیه بکشید مطمئن باشید که نباید به خود فشار زیادی بیاورید. در صورت تمایل می توانید با شمردن اعدادی از قبیل یک، دو، سه، چهار، روشی را در جهت مشخص کردن تمرین‌های مزبور به کار گیرید. ذهن خود را به نحوه تمرین آرمیدگی متمرکز کرده و احساس کنید که در گروهی از عضلات ویژه تنش‌ها پس از سفت کردن (کشیدن) هر عضله، ازین می رود.

سعی کنید که عضلات خود را سفت کرده (بکشید) و سپس رها کنید، احساس آرامش پس از کشیدگی و سفتی موجود در عضلات شما بوجود می آید و سپس موجی از لذت و سستی سراسر وجود شما را فرا می گیرد.

بدین ترتیب شما می توانید با استفاده از دو روش تمرین آرمیدگی را انجام دهید.

الف) می توانید گروهی از

عضلات را یک دفعه سفت کرده (بکشید) و احساس آرامش کنید.

ب) تمرین سفت کردن (کشیدگی) هر عضله را برای ۲ الی ۳ مرتبه در هر عضله تمرین نمایید.

با آسودگی خاطر توجه کنید که شما باید در یک جای راحت قرار گیرید و در هنگام نشستن بر روی زمین یا پشت میز احساس راحتی و شل بودن را در خود تجربه نمایید سپس دستورالعمل‌های زیر را به کار بپندید:

۱- سه دفعه نفس عمیق کشیده و در هر دفعه سعی کنید که هوا را به آهستگی بیرون بدهید و در هر بازدم تصور کنید که تمام تنش‌ها از وجود شما بیرون می روند.

۲- مشت‌های خود را محکم کرده و به مدت ۷ الی ۱۰ ثانیه نگهدارید، سعی کنید که مدت زمان حاصله را به میزان ۱۵ الی ۲۰ ثانیه افزایش داده سپس سعی کنید که از حالت سفتی و کشیدگی رها شوید (شما می توانید برای عضلات دیگر خود نیز به همین صورت وقفه‌های زمانی را بکار برید).

۳- عضلات بازوی ۴ خود را تا جایی که می توانید سفت و محکم بفشارید سعی کنید که با کشیدن و سفت کردن ساعدهای خود به طرف جلو، هر دو آرنج‌تان را به سمت داخل خم نمایید و سپس اجازه دهید که بازوانتان از قیید فشار آزاد گردند.

۴- ماهیچه‌های بازویی^۵ خود را سفت و محکم کرده و عضله‌های بازویی خود را به طرف بیرون (خارج) نگهدارید سپس از حالت سفتی و کشیدگی عضلات بکاهید و آن‌ها را رها سازید.

۵- تا آنجا که می توانید با تحریک ابروهای خود عضلات پیشانی را سفت و محکم کرده و سپس رها کنید. تصور کنید که عضلات پیشانی شما نرم و سست است به طوری که پس از کشیدگی در آن‌ها احساس راحتی را تجربه می نمایید.

۶- با محکم بستن پلک‌های چشم، عضلات اطراف چشم‌های خود را سفت کرده سپس رها کنید احساس کنید که آرامش عمیقی سراسر چشم‌های شما را فرا می گیرد.

۷- سعی کنید که با باز کردن دهان بر روی استخوانهای فک خود فشار کمی را ایجاد کرده و سپس آن‌ها را به آرامی به حالت طبیعی برگردانید.

۸- با نگهداشتن سر خود به طرف عقب، عضلات پشت گردن را سفت و محکم کرده به طوری که با استفاده از این تمرین می توانید گردن خود را با عقب کشیدن سر حس نمایید. (این کار را به آرامی انجام دهید تا از آسیب دیدگی مهره‌های گردنی جلوگیری نمایید).

۹- شما می توانید در بین تمرینات کمی نفس کشیده، سر خود را به طرف عقب ببرید و استراحت کنید.

۱۰- شانه‌های خود را بالا ببرید، بطوری که با سفت و محکم

کردن آنها فشاری را در آنها ایجاد کرده سپس به آرامی از فشار حاصله بکاهید و رها شوید.

۱۱- عضلات اطراف شانه‌ها را با عقب بردن آنها به یکدیگر سفت و محکم کرده اجازه دهید که تنش‌ها در قسمت شانه‌ها رها شود. در این تمرین می‌توانید با عقب بردن شانه‌ها، آنها را به هم نزدیک کنید و به رفع تنش در این نواحی پردازید.

۱۲- عضلات سینه خود را با گرفتن یک نفس عمیق محکم کرده و به مدت ۱۰ ثانیه نگهدارید سپس به نرمی رها و آزاد کنید، سعی کنید که با استفاده از این تمرین احساس کنید که هر گونه تنش اضافی از سینه شما خارج می‌شود.

۱۳- عضلات شکم خود را با سفت کردن آنها به طرف داخل ابتدا نگهداشته سپس رها کنید.

۱۴- قسمت پشت بدن خود را با قوز کردن سفت کرده، ابتدا کمی نگهداشته سپس رها کنید (در صورتی که در قسمت پشت بدن خود احساس ناراحتی می‌کنید می‌توانید این تمرین را حذف نمایید).

۱۵- اندام تحتانی را منقبض کرده، آنها را سفت نگهدارید سپس تصور کنید که عضلات مفصل‌های ران شما با رها کردن، نرم و سست می‌شود.

۱۶- عضله‌های ران‌های خود را با کمک زانوهای خود محکم کرده، فشار دهید. شما می‌توانید ران‌ها و مفصل‌ها را محکم و سفت نگه داشته سپس از این فشار خود را رها سازید بتدریج

در عضلات ران خود کاملاً احساس راحتی می‌نمایید.

۱۷- عضلات ساق پا را با کشیدن انگشتان خود سفت کرده سپس از فشار حاصله بکاهید و رها نمایید.

۱۸- پاهای خود را با فشار دادن انگشتان به طرف پایین سفت و محکم کرده و سپس رها کنید.

۱۹- سعی کنید در صورت وجود تنش‌های باقی مانده به طور ذهنی تمرینات را ادامه داده و اگر یک ناحیه ویژه‌ای از عضلات شما دچار تنش است با استفاده از تمرینات موجود چرخه آزادسازی از تنش را انجام داده تا تنش‌های باقی مانده از بین بروند.

۲۰- اکنون یک موجی از

آرامش در سراسر بدنتان منتشر می‌شود و این جریان از نوک سر شروع شده و به تدریج همه عضلات شما تا نوک انگشتان را فرا می‌گیرد.

۲۱- شما می‌توانید آرامش عضلانی پیش رونده را به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه انجام دهید و به مرور با تمرین‌های مکفی این زمان را به حداقل ممکن برسانید. گاهی جهت تسریع کار می‌توانید جلسات تمرینی اولیه خود را بر روی یک نوار ویدیویی ضبط کنید.

۲۲- درخاتمه می‌توانید تمرینات را بصورت ذهنی یک دفعه در روز به خاطر بیاورید این فعالیت می‌تواند سهم بسزایی در کاهش میزان اضطراب داشته باشد.



1. Relaxation
2. Progressive muscle relaxation
3. tensing.

۴- این عضلات شامل عضلات دو سر بازویی و رانی است که هم در قسمت بازو و هم در قسمت ران قرار دارند.

4. Biceps
5. triceps brachili

۵- این عضلات شامل دو قسمت به نامهای عضلات بلند و پهلوی است که در قسمت بالای آرنج بازو در هر دو دست قرار دارند.