



ΠΑΙΧΝΙΔΙ: ΠΕΝΤΕ – ΤΕΣΣΕΡΑ – ΤΡΙΑ – ΔΥΟ – ΕΝΑ

Το παιχνίδι αυτό έχει να κάνει με την ενσυνειδητότητα (mindfulness)*, την οποία έχουμε ανάγκη αυτή την εποχή που μας κατακλύζουν σκέψεις για το τι θα κάνουμε στο παρόν και στο μέλλον. Για παράδειγμα: Θα ανοίξουν τα σχολεία; Πώς θα είναι τα πράγματα στη δουλειά μου; Πώς θα είναι η κατάσταση μετά την καραντίνα στην Ελλάδα; Τι κάνω σωστά, τι λάθος; Τι έχω κάνει λάθος στο παρελθόν; Τόσο θα αντέξω ακόμη να είμαι στο σπίτι;

Πρόκειται για μία περίοδο που όλοι δοκιμαζόμαστε. Η άσκηση αυτή θα μας βοηθήσει να εστιάσουμε στο παρόν και να επικεντρωθούμε σε αυτό που κάνουμε ΤΩΡΑ.

Ένας από την οικογένεια αναλαμβάνει να διαβάσει τα βήματα του παιχνιδιού/άσκησης.

Ας ξεκινήσουμε:

1. Κοιτάζω γύρω μου και εντοπίζω **ΠΕΝΤΕ** πράγματα που υπάρχουν στον χώρο μας και που τα βλέπουμε αυτή τη στιγμή. Αν θέλω, παρατηρώ πέντε αντικείμενα τα οποία δεν τα είχα προσέξει και τόσο πολύ το προηγούμενο διάστημα. Πέντε πράγματα που πιθανόν μου κάνουν εντύπωση. Μόλις τα βρω, μπορώ να τους δώσω κάποιο όνομα και να τα συνδέσω με κάτι, με μια σκέψη μου, μια εικόνα...
[Δίνεται χρόνος, ώστε όλοι να προλάβουν να εντοπίσουν τα πράγματα και να σκεφτούν – Γίνεται μικρή παύση].
2. Τώρα πρέπει να εντοπίσω **ΤΕΣΣΕΡΑ** πράγματα τα οποία μπορώ να νιώσω αυτή τη στιγμή. Μπορεί για παράδειγμα να είναι το πάτωμα που ακουμπάω τα πόδια μου ή το ρούχο που φοράω και με στενεύει πάνω στο σώμα μου. Μπορεί να είναι τα γόνατά μου που αγχίζω...
[Δίνεται χρόνος, ώστε όλοι να νιώσουν κάτι – Γίνεται μικρή παύση].
3. Τώρα πρέπει να εστιάσω σε **ΤΡΕΙΣ** ήχους που ακούω στο περιβάλλον μου. Είτε μέσα στο σπίτι, είτε έξω στον δρόμο, είτε μέσα στο σώμα μου π.χ. στον χτύπο της καρδιάς μου.
[Δίνεται χρόνος, ώστε όλοι να ακούσουν τους ήχους – Γίνεται μικρή παύση].
4. Τώρα είναι σημαντικό να εντοπίσω **ΔΥΟ** μυρωδιές που υπάρχουν αυτή τη στιγμή στο περιβάλλον μου. Μπορεί να είναι το φαγητό, ο καφές, η κολόνια ή κάτι άλλο. Αν δεν μπορώ να μυρίσω κάτι, μπορώ να θυμηθώ δύο αγαπημένες μου μυρωδιές από το παρελθόν.
[Δίνεται χρόνος, ώστε όλοι να εντοπίσουν τις μυρωδιές – Γίνεται μικρή παύση].
5. Τώρα πρέπει να εντοπίσω **ΜΙΑ** γεύση, κάτι που γεύομαι αυτή τη στιγμή στο στόμα μου. Αν δεν γεύομαι κάτι, μπορώ να θυμηθώ μία άλλη αγαπημένη μου γεύση π.χ. τη γεύση της σοκολάτας.
[Δίνεται χρόνος, ώστε όλοι να εντοπίσουν τις μυρωδιές – Γίνεται μικρή παύση].

Στο τέλος του παιχνιδιού συζητάμε για όλα αυτά που εντοπίσαμε, τις σκέψεις που κάναμε, τα συναισθήματα που νιώσαμε....!

* Την άσκηση αυτή την εφαρμόζουν οι ειδικοί που ασχολούνται με το *mindfulness* για τη διαχείριση του άγχους. Βοηθά να επιστρέψουμε στο «εδώ και τώρα» μέσω των αισθήσεων μας. Οι αισθήσεις μας είναι μία «άγκυρα» στο παρόν, όπως και η αναπνοή μας. Κάθε φορά που ο νους μας τρέχει σε άλλα πράγματα, μικροί και μεγάλοι, μπορούμε να κάνουμε αυτή την άσκηση για να επιστρέψουμε στο ΠΑΡΟΝ. Είναι δεδομένο ότι ο νους μας δεν μπορεί να εστιάζει ταυτόχρονα σε δύο πράγματα ή καταστάσεις. Π.χ. δεν μπορεί να αγωνιά για το τι θα συμβεί αργότερα και ταυτόχρονα να εστιάζει στο παρόν και στις αισθήσεις μας. Πάντα κάποιο προηγείται του άλλου. Στόχος εδώ είναι να εκπαιδεύσουμε τον εαυτό μας ώστε οι σκέψεις που μας ανησυχούν να έρχονται δεύτερες και «να φεύγουν».

Καλή συνέχεια παίζοντας...!!!

Πηγή: Από τη φίλη και συμφοιτήτριά μου, Αλεξάνδρα Ανδρικοπούλου, Συστημική Οικογενειακή Θεραπεύτρια, Θεραπεύτρια/εκπαιδευτρια *mindfulness*.

