

ΚΑΛΩΣ ΗΛΘΑΤΕ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΜΥΘΟΧΩΡΑ!

Ελένη Τσάτσου

Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Δασκάλα παιδικής γιόγκα

Ποια είναι αυτή η χώρα στην οποία συμβαίνουν ιστορίες και γεγονότα τόσο συνταρακτικά κι αληθινά που μπορούν να αλλάξουν τη ζωή μας και να αναπλάσουν το χαρακτήρα μας; Θα πρέπει να θυμηθούμε και να αναμοχλεύσουμε όλες εκείνες τις προσωπικές παιδικές αναμνήσεις μας για να συνειδητοποιήσουμε πως υπήρξαμε κι εμείς κάτοικοι της χώρας αυτής!

Η Παραμυθοχώρα είναι η Χώρα που δε χρειάζεται διαβατήριο για να μπει σε αυτή, μόνο **καθαρή καρδιά** και **εσωστρέφεια**. Μία εσωστρέφεια που στα παιδιά έρχεται αβίαστα και φυσικά ξυπνώντας τη φαντασία και την περιέργειά τους.

Στην Παραμυθοχώρα μπορείς να είσαι ο εαυτός σου, αυτός που αρέσει σε εσένα, να φοράς κοστούμια και να κάνεις δοκιμές. Να γίνεσαι ιππότης, να δοκιμάζεις να γίνεις δράκος, βασιλιάς και πειρατής. Κι άλλοτε πίθηκος ή θηριοδασκαστής. Μα πάντα να μιλάς με τον εαυτό σου και ελεύθερα να παρουσιάζεσαι και να μιλάς με τους άλλους. Χωρίς άμυνες και μάσκες. **Στην Παραμυθοχώρα, όλα είναι αληθινά για όσο ζεις μέσα της!**

Η καθημερινότητα, όμως, είναι διαφορετική. Έχοντας υπηρετήσει πολλά χρόνια στην εκπαίδευση κατάλαβα πως τα παιδιά όλο και περισσότερο δυσκολεύονται να πιστέψουν στην Παραμυθοχώρα. Οι εντάσεις, ο θυμός και τα καταπιεσμένα συναισθήματα των παιδιών έβλεπα πως δεν έβρισκαν διέξοδο. Πήρα λοιπόν την πρωτοβουλία να τα διευκολύνω να συγκεντρωθούν, πρώτα, στο σώμα τους και έπειτα στην ψυχή τους.

Το μεταφορικό μέσο που χρησιμοποιεί εύκολα κανείς για να φτάσει στην Παραμυθοχώρα είναι η **Εικόνα** και η **Μουσική**. Η μουσική των λέξεων που περιέχει η αφήγηση ενός παραμυθιού, η μουσική από την ανάσα και τους κτύπους της καρδιάς και τέλος, η μουσική από μικρά κρουστά όργανα. Πιάνοντας αυτό τον εσωτερικό χορό μπορεί κανείς να περάσει τα σύνορα του πραγματικού κόσμου και να δει τον εαυτό του όπως είναι, και έπειτα να αντιμετωπίσει και τους άλλους καθαρός και απελευθερωμένος. Απλοί κτύποι, μιμούμενοι τους κτύπους της καρδιάς, απλές και αρχέγονες κινήσεις εκκινούν την ομαδική διαδικασία. Σιγά - σιγά το παιδί συγκεντρώνεται και ξεχνά την εξωτερικά επιβεβλημένη φορεσιά του, μπαίνει σε μια καινούρια, άγνωστη, συναρπαστική διάσταση της ύπαρξης και εκεί

αναπτύσσει σχέσεις αγνές και αληθινές με τους υπόλοιπους κατοίκους της Παραμυθοχώρας.

Η μουσική έρχεται να αγκαλιάσει ρυθμικά τον άνθρωπο και να τον οδηγήσει στην πολύτιμη συγκέντρωση και αντίληψη της ευχαρίστησής του, της γνώσης του και των συναισθημάτων του.

Όταν οι λέξεις γίνονται εικόνες, το παιδί έχει καλύτερη αφομοίωση κάθε γνώσης. Το μουσικό ρυθμικό κάλεσμα ζωντανεύει τις λέξεις και συνάμα προκαλεί τη φαντασία του. Έτσι, το παιδί είναι έτοιμο να ακούσει και να δεχθεί τις ουσιώδεις αλήθειες που θα μιλήσουν στην καρδιά του. **Παραμύθια** επιλεγμένα που περιέχουν βαθιά νοήματα δοσμένα με την κατάλληλη για την κάθε ηλικία γλώσσα μας βοηθούν να αρχίσουμε το ταξίδι μας. Αυτή η Χώρα έχει πολλούς κι ανεξερεύνητους τόπους και ο καθένας πρέπει να μπει στο παραμύθι και να δει τα πράγματα με τη σκοπιά των ηρώων. Να βιώσει τα συναισθήματα και τις συγκρούσεις και στο τέλος να λυτρωθεί. Χωρίς διδακτισμό, αλλά με παιχνίδι και βίωση των συναισθημάτων τα παιδιά μαθαίνουν να συγκεντρώνονται και να ακούν την εσωτερική τους φωνή. Παράλληλα, συνειδητοποιούν πως υπάρχουν και οι φωνές των άλλων και όλες μαζί πρέπει να συγχρονιστούν για να συνεχιστεί η ιστορία και να έρθει το λυτρωτικό τέλος.

Επιστρέφοντας στον συνειδητό καθημερινό μας κόσμο επιλέγουμε μια ιδέα που μας εκφράζει, που μας οδηγεί σε καλύτερη, σε ευγενέστερη, σε τελειότερη πορεία. Με τη δύναμη της σκέψης θα την σχεδιάσουμε, με τη δύναμη της θέλησης θα την υλοποιήσουμε!

Αυτό το ταξίδι είναι κάθε φορά τόσο διαφορετικό και ενδιαφέρον που τα παιδιά το ζητούν από μόνα τους. Το έχουν ανάγκη κι εμείς έχουμε την έμπνευση και την πείρα να τους δείξουμε τον τρόπο να το ζήσουν.

**** Η Ελένη Τσάτσου είναι δασκάλα πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στο 6ο Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής και εφαρμόζει το πρόγραμμα της παιδικής γιόγκα, για πολλά χρόνια, στην εκπαιδευτική ενότητα «Καινοτόμες δράσεις - Αγωγή υγείας και ψυχικής ισορροπίας».***