

TR 0: Αντιμετώπιση

Ορισμός

Αντιμετώπιση είναι η ενέργεια του να είσαι ικανός να αντικρίσεις κάποιον ή κάτι χωρίς να τον ή το αποφεύγεις.

Σκοπός

Αυτή η άσκηση σε εκπαιδεύει να ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙΣ άνετα ένα άλλο άτομο.

Θέση

Εσύ και ένα άλλο άτομο θα καθίσετε σε απόσταση περίπου ενός μέτρου ο ένας από τον άλλο, καταπρόσωπο και με τα μάτια σας ανοιχτά.



Οδηγίες

Δε γίνονται συζητήσεις. Η άσκηση αυτή γίνεται σιωπηλά. Κάθεσαι και κοιτάζεις το άλλο άτομο χωρίς να λες και χωρίς να κάνεις τίποτα. Δεν πρέπει να μιλάς, να κινείσαι, να χασκογελάς, να είσαι αμήχανος ή να σε πιάσει υπνηλία. **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕ ΜΕ ΑΝΕΣΗ ΤΟ ΑΛΛΟ ΑΤΟΜΟ.**

Λεκτικό

Προγυμναστής: «Άρχισε» ή «Αυτό ήταν».

Ο προγυμναστής έχει δύο πράγματα που μπορεί να πει. Εάν ο μαθητής δε διατηρεί τη θέση του, καμπουριάζει, τον πιάνει αναισθησία, έχει συσπάσεις, κοιτάζει πέρα δώθε ή κατά οποιονδήποτε τρόπο έχει μια λανθασμένη στάση, ο προγυμναστής μπορεί να τον βοηθήσει με το να πει «Αυτό ήταν» και να διορθώσει τη δυσκολία. Κατόπιν λέει και πάλι «Άρχισε» και η άσκηση συνεχίζεται. Όταν ο προγυμναστής θέλει να κάνει κάποιο σχόλιο λέει «Αυτό ήταν», χειρίζεται το θέμα και κατόπιν λέει και πάλι «Άρχισε».

Τελικό Αποτέλεσμα

Η άσκηση γίνεται μέχρι να μπορείς να είσαι απλώς εκεί και να **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙΣ** άνετα το άλλο άτομο.