

ŠOLA: OŠ DEKANI

UČITELJICA: MATEJA MEVLJA

E-pošta: mateja.mevlja@os-dekani.si

TEMA: OHRANJANJE ZDRAVJA S SPROSTITVENIMI TEHNIKAMI

RAZRED: od 6. do 9. razreda

Povzetek: V letošnjem šolskem letu se je naša šola vključila v Slovensko mrežo zdravih šol. Živimo v času, v katerem vse poteka hitro. Nепrestano nam primanjkuje časa. Mislimo, da mora biti vsaka minuta življenja koristno porabljena. Težko si vzamemo čas zase, če pa si ga že, želimo te trenutke tudi maksimalno izkoristiti, kar nas lahko vodi v šedodaten stres. Učence od 6. do 9. razreda sem želela seznaniti s pomenom vsakodnevnega sproščanja za ohranjanje psihofizičnega zdravja. Predstavila sem jim različne tehnike sproščanja v upanju, da vsak najde najustreznejšo metodo zase.

Ključne besede: tehnike sproščanja, parcialna relaksacija, postopno mišično sproščanje, vizualizacija, sproščanje s štetjem.

UVOD

V letošnjem šolskem letu se je naša šola vključila v Slovensko mrežo zdravih šol. Na izobraževanju za mentorje omenjenega projekta sem se ponovno seznanila s pomenom preprečevanja stresa in skrbi za bolj sproščen delovni dan.

Živimo v času, v katerem se vse dogaja hitro. Nепrestano imamo občutek, da je vsaka minuta dragocena in da mora biti vsak trenutek pametno izkoriščen. Zaradi stalnega pomanjkanja časa želimo čas, ki si ga vzamemo zase, najbolje izkoristiti. Včasih nas tudi te minute spravljajo v še dodaten stres.

Učence od 6. do 9. razreda sem želela seznaniti s pomenom vsakodnevnega sproščanja za ohranjanje psihofizičnega zdravja. Predstavila sem jim različne tehnike sproščanja v upanju, da vsak najde najustreznejšo zase.

TEHNIKE SPROŠČANJA

Parcialna relaksacija

Učenje sproščanja smo začeli s tehniko, ki se imenuje parcialna relaksacija. S to metodo sproščanja sem se seznanila na seminarju za učitelje pri projektu Zdrave šole v Ljubljani.

Učenci se najprej naučijo zavestno sprostiti svoje telo in posamezen del telesa.

Vajo delajo v paru. Učenec sošolcu dvigne levo roko in sošolec jo poskuša popolnoma sprostiti. Svojo težo roke preloži na sošolčevo. Če se je učenec sprostil, bo njegova roka prosto padla na nogo, ko jo bo sošolec po določenem času spustil. Vajo ponavljamo toliko

časa, da nam dejavnost uspe. Vajo naredimo še z drugo roko in potem sošolca zamenjata vlogi.

Postopno mišično sproščanje ali progresivna mišična relaksacija

Sproščanje smo nadaljevali z metodo po imenu **postopno mišično sproščanje ali progresivna mišična relaksacija**.

Pri vaji sistematično sproščamo posamezne mišične skupine, tako da napnemo in potem sprostimo samo določeno mišično skupino, ostale mišice ostajajo sproščene. Pozorni smo na občutek napetosti, ki mu sledi sprostitev (Adamič, Pavlovič, 2000, str. 14). Ko bomo vajo obvladali, bomo znali napeti le tiste mišice, ki so za določeno aktivnost potrebne. V svojem telesu bomo znali prepoznati zakrčenost mišic na določenem delu telesa in jo tudi sprostiti. Na ta način se bomo lahko izognili marsikateremu bolezenskemu stanju (Zagorc, 2003, str. 31).

S sproščanjem začnemo tako, da se udobno namestimo na stolu, roki počivata v naročju, poravnamo hrbet in sproščeno dihamo. Zapremo oči in nekajkrat globoko vdihnemo in izdihnemo. Dihanje potem umirimo in ves čas dihamo sproščeno s trebušno prepono (Prah, 2015, str. 60-61). Pozornost usmerimo vase in na svoje telo. Osredotočimo se na občutke v mišicah. Mislim pustimo prosto pot. Ko bomo usvojili to tehniko sproščanja, ne bomo imeli težav z usmerjanjem pozornosti na določeno skupino mišic (Adamič, Pavlovič, 2000, str. 14).

Z mislimi se preusmerimo na dlani.

Roki dvignemo proti sebi in stisnemo dlani za pet sekund, nato jih sprostimo. Preštejemo do deset in vajo ponovimo. Ves čas dihamo sproščeno, enakomerno, med napenjanjem mišic diha ne zadržujemo. Pozorni smo na to, kako sta dlani in celotni podlakti sproščeni.

Z mislimi potujemo po nadlakti, ki ju močno pritisnemo ob hrbtno naslonjalo stola in napetost v mišicah zadržimo pet sekund, popustimo in preštejemo do deset ter vajo ponovimo. Dihanje je sproščeno. Ozavestimo občutek sproščenosti v rokah.

Nagubamo čelo, tako da visoko dvignemo obrvi. Držimo pet sekund in sprostimo za deset sekund ter vajo ponovimo. Opazujemo razliko med napetim in sproščenim čelom.

Pozornost usmerimo na spodnji del čela, tako da obrvi potisnemo čim bolj navzdol oziroma se namrščimo. Napete so le mišice spodnjega dela čela. Preostale mišice obraza in telesa ostajajo sproščene. Mišice imamo pet sekund napete in deset sekund sproščene in vajo še enkrat ponovimo. Zavedamo se, da je naše čelo sproščeno.

Pozornost preusmerimo na oči, tako da jih stisnemo za pet sekund skupaj in za deset sekund popustimo ter vajo še enkrat ponovimo. Pazimo, da stiskanje ni boleče.

Z mislimi gremo na ustnice. Močno jih stisnemo skupaj, ne stiskamo zob ali čeljusti. Napete držimo pet sekund in jih za deset sekund sprostimo. Vajo ponovimo. Dihanje je ves čas umirjeno.

Pozornost usmerimo na čeljust. Čeljusti močno stisnemo skupaj, ustne koticke potisnemo proti ušesom in pokažemo zobe, kot bi se zasmeljali. Mišice so zopet napete pet sekund in sproščene deset sekund. Vajo še enkrat ponovimo.

Potem se z mislimi sprehodimo do vratu, tako da brado počasi in previdno potisnemo proti prsim. Prsi se z brado ne dotikamo. Napetost zadržimo za pet sekund in potem popustimo in pogledamo naravnost in vajo ponovimo. Ves čas mirno dihamo.

Misli preusmerimo na rame, ki jih dvignemo proti ušesom, kot bi se z njimi želeli dotakniti ušes. Mišice so napete pet sekund, potem jih za deset sekund sprostimo in vajo ponovimo. Ozavestimo občutek sproščenosti v celotnem vratu.

Z mislimi pridemo do prsnega koša. Močno vdihnemo v prsni koš in dihanje zadržimo. Napetost narašča. Dih zadržimo za pet sekund in se za deset sekund sprostimo. Vajo ponovimo.

Trebušne mišice potisnemo čim bolj navznoter in sedaj dihamo v prsni koš. Po petih sekundah napetost popustimo in po desetih sekundah vajo ponovimo.

Z mislimi potujemo do nog in kolena močno stisnemo skupaj. Stegna so napeta. Dihanje je umirjeno. Napetost popustimo po petih sekundah. Deset sekund smo sproščeni in potem vajo ponovimo.

Na koncu preusmerimo pozornost še na spodnji del nog in stopal. Nogi iztegnemo rahlo naprej. Prste dvignemo od tal in jih povlečemo proti kolenom. Začutimo napetost v mečnih mišicah. Po petih sekundah mišice sprostimo in čez deset sekund vajo ponovimo.

Proti koncu metode ozavestimo občutke sproščenosti v celem telesu, tako da z mislimi potujemo od glave, vratu, prsnega koša, trebuha, medenice in nog do prstov na nogah. Dihamo sproščeno. Če še na kakšnem mestu čutimo napetost, jo poskušamo odstraniti. Trikrat globoko vdihnemo in izdihnemo. Pomigamo s prsti na rokah in nogah. V mislih štejemo nazaj od pet do ena in ko izrečemo zadnjo število, počasi odpremo oči. Naše dihanje je še vedno umirjeno. Posamezne mišice in celotno telo je sedaj sproščeno. Čutimo mir in harmonijo. Zavemo se svoje notranje moči in življenjske energije. Zaupamo vase. V mislih štejemo nazaj od pet do ena in ko izrečemo zadnjo število, počasi odpremo oči (Prah, 2015, str. 60 – 63; Adamič, Pavlovič, 2000, str. 14-16).

Vizualizacija in senzorizacija

Telesno in duševno napetost zmanjšuje tudi moč misli s predstavljanjem prijetnega kraja iz narave, poslušanje prijetne glasbe, predstavljanje sebe kot uspešnega človeka v službi, kot dobrega starša, partnerja ipd. (Tušak, Blatnik, 2017, str. 222 – 225).

V mislih si lahko predstavljamo vse, kar nas pomirja. Domišljiji pustimo prosto pot. Ne obremenjujemo se s tem, kaj si moramo predstavljati. Pomembno je le, da so naše misli pozitivne in sproščujoče (Prah, 2015, str. 74). Če želimo doseči, da bo naša vizualizacija čim bolj doživeta, moramo poleg vidne informacije vključiti še čim več naših čutil (Tušak, Blatnik, 2017, str. 222).

Vajo začnemo tako, da se najprej skoncentriramo na dihanje. V mislih preletimo telo in sprostimo napetost, če jo čutimo. Predstavljamo si lahko, da se vsa napetost in negativne misli zberejo v pljučih in jih z izdihom odstranimo iz telesa. Potem z mislimi odpotujemo na varen kraj, kjer bomo lahko mirni. Kraj opazujemo tako, da si o njem naslikamo čim več prijetnih vtisov. Ko z vajo zaključimo, se z mislimi preselimo nazaj v prostor in zavzamemo stališče, sedaj sem tukaj (Prah, 2015, str. 74 - 78).

Z učenci smo naredili najprej vizualizacijo varnega kraja, vizualizacijo plaže ter vizualizacijo travnika. Vajo sem delala na dva načina in sicer tako, da sem učencem sama brala besedilo. Pri drugem načinu sem si pomagala z zgoščenko, na kateri je bila poleg besedila tudi glasba.

Učence sem seznanila še s tehnikami, s katerimi si lahko pomagamo v časovni stiski. Gre za hitre načine sproščanja, ki jih učenci lahko uporabijo pred pisnimi in ustnimi ocenjevanji znanja, nastopi in tudi pri težavah v medosebnih odnosih, razreševanju konfliktnih situacij, itd.

Hitro mišično sproščanje

Pri tej vaji sistematično napenjamo eno mišično skupino za drugo in jo potem sprostimo. Vajo lahko izvajamo sede ali leže. Najprej se udobno usedemo in zapremo oči ter nekajkrat globoko vdihnemo in izdihnemo. Sledi globok vdih skozi nos in zadrževanje zraka za deset do dvajset sekund. Ves čas imamo čim bolj napete vse mišice od glave do nog. Z vso silo se upiramo ob podlago pod nami. Potem izdihnemo skozi usta in sprostimo celo telo (Prah, 2015, str. 79 - 80).

Sproščanje neaktivnih mišic

V današnjem času se pogosto dogaja, da so naše mišice napete, čeprav niso aktivne. Na ta način po nepotrebnem porabljam energijo, povečujemo napetost v naše telesu, vse to pa pogosto privede do zakrčenosti mišic. Če se naučimo tehnik sproščanja, bomo znali razlikovati med občutkom napetih in sproščenih mišic. Kadar bomo v določenem predelu telesa zaznali napetost, bomo to napetost znali omiliti in s tem prispevali k zmanjševanju stresa oz. izčrpanosti. Pomagamo si lahko tudi z uporabo gesla sproščenosti, ki v naše telo prinese občutke mehkoobe in mirnosti. Geslo si sami oblikujemo tako, da nas bo povezalo s sproščenostjo, mirom in stanjem brezskrbnosti (Prah, 2015, str. 79 - 80).

Sproščanje s štetjem

Vajo naredimo tako, da štejemo od ena do deset. Pri vsaki številki si predstavljamo, da je telo bolj umirjeno. Nekajkrat globoko vdihnemo in izdihnemo (Prah, 2015, str. 79 - 80).

Pri ena in dve si zamislimo, kako postajajo roke in dlani vse težje, pri tri in štiri se z mislimi premaknemo na obraz, ki postaja vse bolj sproščen, pet in šest sprostita mišice trebuha, prsnega koša in hrbtna, sedem in osem prineseta sproščenost v noge in stopala, pri devet in deset je sproščeno celotno telo (Prah, 2015, str. 79 - 80).

ZAKLJUČEK

Učenci so posamezne tehnike sproščanja dokaj hitro usvojili. Nekateri so imeli malo več težav s koncentracijo in sledenjem navodilom. Spoznala sem, da je pri učencih zelo moteč dejavnik njihova okolica. Veliko truda je bilo potrebno vložiti, da so se učenci res osredotočili nase.

Vizualizacija, ki je bila vodena preko zgoščenke, je trajala 10 minut. Učencem v 6. razredu se je zdela vaja predolga in posamezni učenci so se začeli med sproščanjem dolgočasiti. Z mlajšimi učenci sem potem vajo delala samo pet minut, tako da sem jim sama brala besedilo. Iz tega sklepam, da učenci v 6. razredu še ne zmorejo toliko časa zbrano slediti navodilom.

Najbolj motivirani za vse tehnike sproščanja so bili učenci v devetem razredu. Velikokrat so sami omenili, da naredimo vaje za sprostitev. V tistem trenutku sem pomislila, da najbrž zato, da ne bomo obravnavali nove snovi. Po enem mesecu sem ugotovila, da temu ni tako. Ko smo vizualizacijo delali na koncu učne ure in je zazvonil šolski zvonec, smo sproščanje nadaljevali. Učencem se ni nikamor mudilo.

Zgodilo se je tudi, da en učenec ni zmožal slediti navodilom in je na ta način motil koncentracijo ostalih. Na koncu tehnike se je več učencev jezilo nanj.

Z zastavljenim delom sem zelo zadovoljna, saj mislim, da sem učencem pokazala način, kako so lahko njihovi dnevi bolj sproščeni kljub obremenitvam, ki jih prinaša delovni dan.

ZAHVALA

Za pomoč pri svojem delu se iskreno zahvaljujem ga. Ingrid Duvnjak, ki se poklicno ukvarja z manualno terapijo in ima veliko znanja o jogi in meditaciji.

LITERATURA

Adamič, Pavlovič, D. (2000). Globina samodotika. Ljubljana: Založba EDUCY d.o.o.

Battison, T. (1999). Premagujem stres. V: Zbirka moški danes, priročnik za bolj zdravo življenje. Ljubljana: DZS

Prah, S. (2015). Predihajmo stres. Priročnik za sproščanje. Novo mesto: Psihoterapevtsko društvo Izbira.

Tušak, M., Blatnik, P. (2017). Živeti s stresom. Tehnike samopomoči. Maribor: Poslovna založba MB, založništvo d.o.o.

Zagorc, M. (2003). Sprostimo se ... Dopolnjena izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Internetni viri:

<https://www.youtube.com/watch?v=XsK-W5QaE7Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=IjNC8XfLWDg>

https://www.youtube.com/watch?v=_gY6neCasEU

<https://www.youtube.com/watch?v=i7qTFk515rk>