

3. Tehnike sproščanja

Gradivo za starše



NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



DRAGI STARŠI!

V okviru programa Zdravje v vrtcu, v katerem sodeluje naš vrtec, izvajamo aktivnosti iz sklopa »Počutim se dobro«. V našo vsakodnevno rutino vključujemo vsebine in aktivnosti, ki so namenjene krepitvi dobrega počutja otrok in jim med drugim pomagajo pri oblikovanju zdrave samopodobe, boljših medosebnih odnosov ter pri soočanju s strahovi in drugimi izzivi.

Te aktivnosti otrokom pomagajo v trenutkih, ko so utrujeni, raztreseni in nemirni ter pomagajo pri obvladovanju čustev, izboljšanju pozornosti in drugih vidikih vsakdanjega delovanja. Da bi bila njihova učinkovitost najboljša, je priporočljivo, da jih otroci izvajajo redno in čim pogosteje. Zato vas vabimo in spodbujamo, da tudi doma poskusite izvesti katere od vaj, ki jih predstavljamo v nadaljevanju. Smiselno je, da vaje izvajate skupaj z otrokom, saj lahko skupno izvajanje poveča povezanost in pripomore k ustvarjanju pomirjujočega okolja ter občutka podpore in varnosti.

Dihalni prijateljček

Otrok naj se udobno uleže na tla z rahlo privzdignjenim vzglavjem. Izbere naj si manjšo igračko, tj. prijateljčka, ki bo dovolj stabilno stala na trebuščku, kamor jo položi (manjša plišasta igračka, risbica, robček ...). Otrok naj se najprej čim bolj umiri, npr. z opazovanjem dihalnega prijateljčka ali s poslušanjem mirne glasbe. Nato naj poskusi enkrat počasi globoko vdihniti in izdihniti, pri čemer naj opazuje, kako se njegov dihalni prijateljček počasi dviguje in nato spušča. Otroka spodbujajte, da vdihne skozi nos in pri tem opazuje, kako se njegov prijateljček dviguje. Ko je najvišje, naj otrok za nekaj sekund zadrži dih in šele nato izdihne skozi usta – ampak počasi (npr. da se prijateljčku ne bo zvrtele). Pri ohranjanju strukture oz. razmerja pri dihanju lahko otroku pomagata s štetjem, npr. pri vdihu do 4, pri zadrževanju diha do 2 in nato pri izdihu do 6. Štetje smiselno prilagodite starosti otroka (trajanje in hitrost).

Tehnika je primerna za otroke vseh starosti. Njena uporaba pomirja in sprošča ter zmanjšuje tesnobo. Z uporabo dihalnega prijateljčka otrok hkrati aktivira domišljijo, kar mu omogoča bolj aktivno vlogo.

Dihanje s prstki

Otrok naj se udobno namesti; sedi naj na tleh ali na stolu. Spodbujajte ga, da se sprosti.

Pred seboj naj iztegne dlan in razpre prstke. Najlažje bo, če iztegne nedominantno roko (večinoma torej levo). S kazalcem druge roke bo nato drsel po prstkih iztegnjene roke, kot da bi jih obrisoval. Pri tem gibanju prsta se pridruži še dihanje – ko s kazalcem desne roke počasi drsi po prstku navzgor, vdihuje. Ko prst doseže konico iztegnjenega prsta, za sekundo ali dve zadrži dih. Nato ob drsenju desnega kazalca po prstu navzdol sledi dolg izdih. Iztegnjen kazalec naj drsi po vseh petih prstih iztegnjene dlani, otrok naj ga pri tem s pogledom spremlja.

Tehnika je zelo priročna, saj jo otrok lahko uporabi kadarkoli in kjerkoli, po nekaj ponovitvah tudi povsem samostojno. Dihanje s prstki otroku pomaga, da se osredotoči na dihanje, spodbuja sproščanje in umiritev, hkrati pa spodbuja razvoj fine motorike.

Tehnika 5-4-3-2-1

Otrok naj se udobno namesti; lahko sedi na tleh ali na stolu. Najprej se lahko sprosti z nekaj globokimi vdih. Nato mu razložite, da bo v nadaljevanju po vrsti vklapljal in preizkušal vsa svoja čutila. Navodila za izvajanje aktivnosti so sledeča:

- poskušaj najti 5 zanimivih stvari, ki jih vidiš;
- 4 zvoke, ki jih slišiš;
- 3 stvari, ki jih čutiš na koži (lahko damo primer – stol, ki nas tišči, majica na hrbtu);
- 2 stvari, ki ju vonjam in
- 1 stvar, ki jo okušam na jezičku.

Otroka spodbujajte, da si vzame čas in zaznave tudi opazuje, jim nameni pozornost. Po vidni zaznavi lahko tudi zapre oči, da izostri čutila. Vsaki izmed aktivnosti namenite dovolj časa – starejši kot so otroci, daljši naj bo ta čas: za vsak korak namenite 10–20 sekund, tako da celotna vaja traja približno 1–3 minute. Hkrati je pomembno, da tehnika ni preveč dolga, saj je namenjena hitremu vračanju v sedanost in umirjanju, ne pa dolgotrajnemu procesu. Za izvedbo pri otrocih do tretjega leta starosti lahko nalogo smiselno prilagodite tako, da ohranite samo navodila za stvari, ki jih otrok vidi in sliši, morda tudi vonja.

Tehnika je še posebej primerna takrat, ko otroka preplavljajo močna čustva ali neprijetne misli do te mere, da jih ne uspe več nadzirati. Tehnika ga takrat zamoti in pozornost preusmeri bolj na trenutno dogajanje.

Iskalnice

Otrok naj se udobno namesti. V omejenem času (npr. dve minuti) naj tiho in v mislih poimenuje čim več predmetov po določenem kriteriju, ki jih vidi. Do tretjega leta starosti je to lahko čim več velikih stvari, čim več stvari določene barve ali določenega materiala (npr. papir, les ...). Pri otroku, starejšem od treh let, lahko poleg že omenjenih uporabite tudi bolj kompleksne kategorije, npr. predmeti na določeno črko, predmeti z določeno funkcijo (npr. vse za pospravljanje, umivanje, ustvarjanje), določene oblike. Kriterije oblikujte smiselno glede na predmete v prostoru oz. okolici, da bo otrok res lahko našel več stvari. Aktivnost se lahko smiselno prilagodi tudi za izvedbo v naravi.

Tehnika je še posebej primerna takrat, ko otroka preplavljajo močna čustva ali neprijetne misli do te mere, da jih ne uspe več nadzirati. Tehnika ga takrat zamoti in pozornost preusmeri bolj na trenutno dogajanje. Hkrati je pomembno, da tehnika ni preveč dolga, saj je namenjena hitremu vračanju v sedanost in umirjanju, ne pa dolgotrajnemu procesu.

Čuječ sprehod

Z otrokom se odpravite ven, če je le možno v naravo oz. bolj miren predel okolice. Med sprehodom se ustavite na primerni lokaciji, če je okolje dovolj varno (brez prometa ipd.) pa lahko dejavnost izvedete tudi med mirno hojo. Otroka spodbujajte, da je pozoren na svojo okolico – kaj vidi, kakšne barve so predmeti/rastline, kako diši zrak, kaj sliši ipd. Ko miruje, lahko za nekaj trenutkov med poslušanjem in vonjanjem tudi zapre oči. Otroka usmerjajte, da je čim bolj pozoren na svojo okolico z vsemi čutili. Pogovor naj se nanaša na zaznave čim bolj nepristrano, ne v smeri, kaj mu je všeč in kaj ne, zgolj, kaj je doživel in občutil, brez presojanja. Pri otrocih, starejših od treh let, lahko aktivnost razširite v čuječe opazovanje izbranega predmeta (kamenčka, cvetlice, listka ...). Vodite zaznavo:

- Kako je premet velik?
- Kakšne barve je?
- Je na dotik topel/hladen, hrapav/gladek?
- Je težak ali lahek?
- Kakšnega vonja je?
- Ga lahko upogneš, skriješ v dlan?
- Ali se premakne, če vanj pihneš?
- Ali oddaja kak zvok, če ga približaš ušesom?
- ...

Otrokovo pozornost poskušajte čim dlje obdržati na predmetu; primerno in prilagojeno njegovi starosti. Pri tem ga usmerjajte, da zazna čim več značilnosti in lastnosti s čim več čutili – načeloma lahko uporabite vse (razen morda okušanja). Pri tem vzdržujete čim bolj nevtralnno držo, brez vrednostnih opisov.

Tehnika predstavlja namerno usmerjanje pozornosti na sedanji trenutek, na tukaj in zdaj, namesto razmišljanja o preteklosti ali prihodnosti. Tako otrok vadi postati nepristranski in neobsojajoč opazovalec sedanjega trenutka z uporabo vseh čutil. Na tak način zniža tesnobo in izboljša koncentracijo, bolje razume sebe in svoje reakcije. Tehnika otrokom pomaga tudi pri boljšem odzivanju pod pritiskom in pri samokontroli.

Deževni oblaki

Otrok naj se postavi v prostor tako, da ima okoli sebe dovolj prostora, da odroči obe roki. Nato podajte približno navodilo: »Postal boš začaran oblak na nebu. Odroči svoji roki, da nastane oblak. Zdaj pa se boš vrtel na mestu, kot se na nebu vrtijo in igrajo oblaki, da na zemljo spustijo dež. Oblak se počasi vrti na svojem mestu in zelo pazi, da se nikamor ne zaleti, saj potem lahko nastane nevihta. Prav tako se ne sme vrteti prehitro, da ne pade preveč dežja«. Na znak se otrok začne vrteti okoli svoje osi z odročenimi rokami, pri čemer naj skrbno pazi, da se ne zaletava in da se ne vrti prehitro. Pri tem mu lahko pomagata z umirjeno glasbo ali zvoki narave, ki narekujejo počasnejši ritem. Vrtenje naj traja do ene minute, smiselno za starost otroka. Vmes lahko smer vrtenja zamenja, da se mu ne zvrta. Na znak stop se oblak/otrok preneha vrteti, obmiruje in zapre oči. Po nekaj trenutkih ga počasi in postopno vodite skozi opazovanje dogajanja in občujta v telesu:

- Kako se počutiš po vrtenju?
- Kakšen je občutek v glavi, v nogah, v rokah?
- Je bilo težko skrbeti, da ni prišlo do nevihte, da se nisi zaletel?
- Je bilo težko skrbeti, da ni padlo preveč dežja, da je bilo vrtenje počasno in umirjeno?

Nato naj otrok odpre oči, vi pa nadaljujte z navodili: »Zdaj se boš iz oblaka ponovno spremenil v otroka. Potipaj, če je vse na svojem mestu.« Postopno naj se za nekaj trenutkov dotakne različnih delov telesa, ki jih sproti tudi poimenuje: glava, vrat, ramena, dlani, trebušček, boki, ritka, noge, stopala ... (število in poimenovanje smiselno prilagodite starosti otroka).

Vaja pomaga otrokom razvijati zavedanje lastnega telesa, povečuje njihovo osredotočenost in spodbuja zabavo med gibanjem.

Moj balon

Otrok naj se udobno namesti in zapre oči. Lahko sedi ali leži; položaj smiselno prilagodite glede na starost otroka ter prostor. Sledi vodena vizualizacija, pri čemer navodila podajajte počasi, umirjeno in s smiselnim tempom:

- Najprej nekajkrat globoko vdihni in izdihni, da se umiriš.
- Predstavljaš si, da je pred teboj velik balon v tvoji najljubši barvi. Zelo je velik in lebdi pred teboj.
- Predstavljaš si, da se balon počasi dvigne nad tvojo glavo in ti prinaša srečo in varnost.
- Zdaj pa globoko dihaj. Predstavljaš si, da z vsakim izdihom v balon pošlješ nekaj svojih skrbi in slabe volje. Balon se dviguje vse višje in višje in s sabo odnaša te tvoje slabe misli.
- Po nekaj trenutkih bo balon odletel v nebo, ti pa boš odprl oči.

Po opravljeni vaji se pogovorite o tem, kako je bilo imeti balon in kako se počuti zdaj, ko mu je odnesel nekaj neprijetnih misli in občutkov.

S predstavljanjem prijetnih slik in podob tehnika lajša stres, anksioznost in depresivno simptomatiko ter blaži glavobole in druge bolečine. Zaradi razvojnih specifik je za najmlajše predšolske otroke (tam do vsaj dopolnjenega drugega leta starosti) še prezahtevna.

Čarobni vrt/Čudežna plaža

Otrok naj se udobno namesti in zapre oči. Lahko sedi ali leži; položaj smiselno prilagodite starosti otroka ter prostoru. Sledi vodena vizualizacija, pri čemer navodila podajajte počasi, umirjeno in s smiselnim tempom:

- Najprej nekajkrat globoko vdihni in izdihni, da se umiriš.
- Predstavljaš si, da si v čarobnem vrtu/na čudežni plaži (smiselno prilagodite starosti otroka, interesom, letnemu času ipd.).
- Tu so barvne cvetlice, drevesa, živalice ... /peščeni gradovi, brisače, kamenčki ...
- (Naštevajte čim več podrobnosti, pri čemer otroka spodbujajte, da detajle opazuje in posluša).
- (Po nekaj minutah nadaljujte): Zdaj se ustavi in si predstavljaš, da si se usedel na mehko travo/puhasto brisačo, kjer samo sediš in uživaš v miru in tišini tega vrta/te plaže.
- Po nekaj trenutkih boš odprl oči in se vrnil v dnevno sobo (oz. kjerkoli boste).

Po opravljeni vaji se pogovorite o tem, kako je bilo v čarobnem vrtu/na čudežni plaži.

S predstavljanjem prijetnih slik in podob tehnika lajša stres, anksioznost in depresivno simptomatiko ter blaži glavobole in druge bolečine. Zaradi razvojnih specifik je za najmlajše predšolske otroke (tam do vsaj dopolnjenega drugega leta starosti) še prezahtevna.

Limonada

Otrok naj se udobno namesti in zapre oči. Lahko sedi ali leži; položaj smiselno prilagodite starosti otroka ter prostoru. Sledi vodena aktivnost:

- Najprej nekajkrat globoko vdihni in izdihni, da se umiriš.
- Predstavljaš si, da imaš v vsaki roki po eno veliko, sočno limono.
- Zdaj bova skupaj počasi in globoko vdihnili in ob tem bova zelo močno stisnili limoni, da bo ven priteklo čim več limoninega soka, da bova imela veliko limonade.
- Ko rečem zdaj. (Po znaku počasi štejete do 3 ali 5, odvisno od starosti otroka in ga pri tem spodbujajte, naj še močno stiska in drži pesti).
- Super, ogromno limonade, zdaj pa počasi izdihneva in nehava stiskati limone, odpriva prstke.

Po sprostitvi otroka najprej vprašajte, kako se je počutil med stiskanjem rok in nato, kako so se je počutil potem, npr. kako močno občuti napetost v rokah. Vajo lahko večkrat ponovite.

Tehnika je usmerjena v telo. Z izmeničnim napenjanjem in sproščanjem mišic lahko dosežemo občutek sprostitve. Mišična relaksacija hkrati pospeši krvni obtok, zmanjša srčni utrip, pripomore k boljši odzivnosti na stres ter omogoča večje zavedanje lastnega telesa.

Prestrašena želvica

Otrok naj se udobno namesti v stoječ položaj. Sledi vodena aktivnost, pri kateri skrbite za umirjen in enakomeren ton glasu, sploh ob ponovnem sproščanju, da dejavnost ne postane preživahna:

- Najprej nekajkrat globoko vdihni in izdihni, da se umiriš. Mišice naj bodo mehke, sproščene.
- Predstavljaš si, da si želvica, ki stoji na sončnem travniku. Veselo gledaš naokoli, počutiš se varno in sproščeno.
- Kar naenkrat zagledaš nevarnost! Hitro se skriješ v svoj oklep – počepni in napni vse mišice!
- (Potem smiselno, glede na starost otroka, vključite čim več mišičnih skupin):
 - skloni glavo, dvigni ramena do ušes;
 - stisni pesti, roke stisni od telo;
 - napni trebuh, stisni ritko;
 - noge tišči skupaj, napni mišice v stegnih;
 - pokrči prstke na nogah.
- (Otroka spodbujajte, da v skrčenem položaju vztraja 5–10 sekund).
- (Počasi in umirjeno): Tako, nevarnost je minila, zdaj želvica spet prileze iz svojega oklepa in se sprosti – vstani se, malce potresi z rokami in nogami, da se mišice sprostijo.
- Ponovite še 2x, vse skupaj torej tri izvedbe.

Po opravljeni aktivnosti se pogovorite o občutkih, ko je bilo telo sproščeno in ko je bilo napeto. Z otrokom, starejšim od treh let, se lahko pogovorite tudi o tem, kdaj oz. ob katerih aktivnostih je naše telo napeto in kdaj sproščeno; ali je začutil kakšne nove mišice, za katere sploh ni vedel, da jih ima.

Tehnika je usmerjena v telo. Z izmeničnim napenjanjem in sproščanjem mišic lahko dosežemo občutek sprostitve. Mišična relaksacija hkrati pospeši krvni obtok, zmanjša srčni utrip, pripomore k boljši odzivnosti na stres ter omogoča večje zavedanje lastnega telesa.