

Stručni rad

# **TEHNIKAMA OPUŠTANJA DO STANJA OPUŠTENOSTI U ŠKOLI**

Vesna Pregelj, univ. dipl. soc. ped.

Osnovna škola Brezovica pri Ljubljani, Slovenija

**Sažetak**

Postoje različiti načini opuštanja. Proces se može odvijati kroz slobodne aktivnosti i hobije u okviru kojih je opuštanje samo jedan od pozitivnih rezultata, ili se možemo opustiti uz pomoć tehnika opuštanja čiji je glavni cilj postizanje stanja opuštenosti. U članku su predstavljene tehnike opuštanja koje pedagozi mogu koristiti u radu s učenicima različite dobi. Učitelj ima važnu ulogu pri uvođenju ovih tehnika u školske prostore.

**Ključne riječi:** opuštanje, tehnike, disanje, mentalno (duševno) zdravlje

## 1. Uvod

Opuštanje je jedan od temeljnih puteva za postizanje duševne dobrobiti koji ugodno djeluje na naše tijelo i dušu. U opuštenom stanju raspoloženi smo i osjećamo više energije u sebi. Opuštanje također može biti učinkovit oblik samosvjesnosti zahvaljujući kojem upravljamo svojim fizičkim (tjelesnim) simptomima. Povećava se osjećaj smirenosti, smanjuje se napetost mišića, smanjuje se broj otkucaja srca i snižava krvni tlak. Posljedično se smanjuje i znojenje, disanje postaje sporije i poboljšava se kvaliteta sna [4].

U početku kontroliramo tjelesne simptome, a kasnije možemo poboljšati i učinkovitost kognitivnih funkcija. Zahvaljujući povećanom pristupu pozitivnim mislima, tijekom stresnih situacija lakše je pronaći alternative za negativne misli u stresnim situacijama [4].

Opuštanje je vještina koju je moguće usvojiti samo redovitim ponavljanjem u praksi. Za postizanje smanjenja stresa odnosno napetosti potrebna je redovita vježba.

## 2. Tehnike opuštanja

Općenito, tehnike opuštanja dijele se na one koje su usmjerene na tijelo (npr. postupno opuštanje mišića, pasivno opuštanje mišića, istezanje) i one koje su više usmjerene na um i misli (npr. vizualizacija, autogeni trening, meditacija). Redovito uvježbavanje odabrane tehnike ili tehnika opuštanja ima brojne pozitivne učinke na psihičko i fizičko zdravlje pojedinca [7].

Disanje ima vrlo važnu ulogu u opuštanju. Izravno odražava razinu napetosti koja se pojavljuje u tijelu. Kada smo napeti, naše disanje postaje plitko, ubrzano, odvija se u prsima. Nasuprot tome, stanje opuštenosti karakterizira punije, dublje trbušno disanje [4]. Smirivanje je rezultat opuštanja tijela i uma. Tijelo postaje smireno kada se otkucaji srca normaliziraju, mišići u tijelu postanu opušteni, disanje se odvija ujednačeno, a tjelesna temperatura lagano padne. Sve to utječe da se osjećamo dobro.

U nastavku predstavljam nekoliko jednostavnih tehnika opuštanja koje nam mogu pomoći kada doživljavamo stresne situacije odnosno emocionalne krize, a mogu na nas imati i preventivni učinak.

## 2.1. Jutarnji pozdrav

Učenici odaberu prostor. Noge su u širini ramena. Udahnu, naprave krug podignutim rukama i protegnu se. Pri izdisaju pomaknu tijela prema dolje, nagnu se naprijed i pokušaju rukama dotaknuti tlo. Vježba se ponavlja nekoliko puta [1].

## 2.2. Kišne kapi

*Neka tvoji prsti postanu kapi kiše ...*

Prstima ruku lagano i brzo tapkaju po tjemenu, kao da na njegovu površinu padaju osvježavajuće kapi kiše. Zatim nastave s laganim i brzim tapkanjem po zatiljku. Nakon toga tapkaju po sljepoočnicama i ušima. Pritom analiziraju svoje osjećaje i na kraju vježbe opišu što osjećaju [2].

## 2.3. Ritmičko disanje

Učenici se udobno smjeste. Udahnu kroz nos i u mislima broje do 3. Izdahnu kroz nos i broje do 3. Važno je da ne zadržavaju dah. U tom ritmu dišu nekoliko minuta [1].

## 2.4. Otresanje mrava

Učenici stoje uspravno i opušteno. Zatvore oči. Zamišljaju mnoštvo sitnih, dosadnih mrava koji mile po njihovim tijelima. Mogu ih se riješiti samo temeljnim protresanjem tijela. Stresu ih s ruku, nogu, trbuha, leđa i glave. Pritom ne smiju dodirivati tijela rukama, već smiju samo otresati mrave. Kada osjete da su otresli sve mrave, završavaju vježbu [6].

## 2.5. Vježba za pet osjetila

Kada se nađemo u vrtlogu negativnih misli, pomaže nam i „izlaz“ iz našeg unutarnjeg iskustva (doživljaja). U ovoj vježbi svaki učenik koristi dlan i svih 5 prstiju. Fokusiraju se na vanjsko okruženje i glasno imenuju [3]:

- 5 stvari koje mogu vidjeti,
- 4 stvari koje mogu osjetiti,
- 3 stvari koje mogu čuti,
- 2 stvari koje mogu pomirisati,
- 1 stvar koju mogu okusiti.

## 2.6. Trbušno disanje

Svaki učenik legne na pod ili jastuk, stavi ruku na trbušni predio, ravnomjerno diše i promatra je li ruka počela da se podiže ili ne. Umjesto ruke može koristiti i knjigu te promatrati što se događa [1].

## 2.7. Tehnika kornjače

Učenici zamišljaju da imaju oklope, poput kornjača, tako da se mogu povući u njihovu unutrašnjost. Dajem im upute da dotaknu ramenima uši (uvuku glave u ramena) i sakriju se. Tamo, na sigurnom i skriveni od drugih, duboko udahnu nekoliko puta i usredotoče se na disanje. Zamišljaju kako potiskuju zrak u svoje ruke i noge, oslobađajući napetost u tijelu. Nakon što se smire i njihova ramena prirodno omekšaju te se spuste, spremni su izaći iz oklopa i nastaviti sa svojim dnevnim aktivnostima [2].

## 2.8. Postupno opuštanje mišića

Učenici dobiju upute da se udobno smjeste (legnu ili sjednu) i zatvore oči. Postupno napinju i opuštaju pojedine mišićne skupine. Ponavljaju ovo 10 do 15 sekundi. Počinju od dlanova, zatim opuštaju ruke, ramena, čela, oči, usne, cijela lica, vratove, prsa, trbuhe, bedra, noge, stopala [1].

## 2.9. STOP – kratka vježba usredotočene svjesnosti

Ponekad nam se dogodi da nas preplave jake, neugodne emocije i da smo okruženi negativnim mislima. Tada si možemo pomoći kratkom vježbom usredotočene svjesnosti koja će nam pomoći da se izvučemo iz negativnih scenarija koji su nas obuzeli. Vježbu možemo prizvati u sjećanje pomoću riječi STOP. Svako slovo predstavlja jedan od koraka vježbe [3]:

- S – Stop → Zaustavite se na trenutak.
- T – Trenutak za udah → Promatrajte svoje udisaje i izdisaje.
- O – Promatrajte → Usredotočite se na svoje misli, emocije, tjelesne osjete, zvukove, boje i mirise.
- P – Pođite naprijed → Uđite u dan uz svjesnost koju ste upravo postigli.

## 2.10. Vježba opuštanja: Vruća čokolada

Učenici pronađu udobne položaje. Zamisle da u rukama drže svoje omiljene šalice vruće čokolade. Pritom zamisle kako izgledaju šalice i počnu osjećati njihovu toplinu. Duboko udahnu kroz nos i osjete miris vruće čokolade. Zatim lagano izdahnu kroz usta da se vruća čokolada ohladi. Vježba se ponavlja nekoliko puta [2].

## 2.11. Zmajevo disanje

Učenici sjede uspravno, ali opušteno. Zatvore oči. Duboko i polako dišu kroz nos. Zamišljaju da su zmajevi, dišu duboko i izdišu snažno, kao da bljuju vatru. Dakle, duboko udahnu i snažno izdahnu, duže zadržavajući izdisaj, kao što zmaj bljuje vatru. Ponavljaju vježbu nekoliko puta i prate svoje osjećaje [5].

## 2.12. Krošnjato drvo

Svaki učenik zamisli da je krošnjato drvo. Stoji uspravno. Iz njegovih nogu niče snažno korijenje i zariva se duboko u zemlju. Noge predstavljaju snažno deblo, a od pupka prema gore je kitnjasta krošnja. Ruke sežu u zrak poput moćnih grana.

Odjednom zapuše slab vjetar i lagano zaniše grane (pokažu pokretanjem prstiju). Vjetar postaje sve jači i grane se sve više savijaju pod njegovom snagom (pokažu naglašenim pokretima tijela u predjelu iznad pupka). Na sreću, korijenje je vrlo čvrsto, a stopala nepomično stoje na tlu. Oluja polako jenjava, a zatim se potpuno smiri [5].

## 2.13. Vizualizacija

Tehnika vizualizacije može se izvesti samostalno ili vođenjem od strane druge osobe (uživo ili uz snimku). Učenici se udobno smjeste i počnu slušati: *Dišite svojim tempom i promatrajte kako zrak ulazi i izlazi iz vaših tijela.* Usredotočite se na udah, a zatim na izdah. ... Nastavite s dubokim udisajima i izdisajima dok disanje ne postane mirno i ravnomjerno. Uz pomoć misli polako se preselite na morsku obalu. Zamislite da je početak ljeta, rano jutro, zrak je svjež i topao. Osjećate lagani povjetarac na svojoj koži. Stojite uz more i osjećate tlo pod nogama. Što osjećate? Pijesak, kamen, šljunak? ... Zatim pogledajte okolo. Što vidite? Kakvo je more? Je li sasvim mirno ili primjećujete valove? Koje je boje? ... Polako hodajte uz more. Slušajte svoje korake dok koračate uz obalu mora. Zatim usmjerite pozornost na zvukove koje čujete oko sebe. Što čujete? Kliktanje galebova? Čujete li more, vjetar? ... Sada se usredotočite na mirise koje možete otkriti. Što ste namirisali? Sagnite se i zgrabite malo vode u dlan. Osjetite osvježavajuću hladnoću na svojim rukama. Nanesite par kapi na jezik. Kakvog je

okusa voda? Pustite da vam voda klizi između prstiju. ... Zatim pokupite kamen sa zemlje. Što osjećate? Je li velik? Mali? Osjećate li njegovu težinu? Promatrajte koje je boje i oblika. Nakon što ste ga pregledali, bacite ga u more i gledajte kako iza njega ostaju krugovi na površini vode. ... Polako se vratite nazad, na početnu točku. Obratite pažnju na osjećaje u svom tijelu. Kako se osjećate? Smireno? Opušteno? ...? Uz ove osjećaje napustite svoju zamišljenu obalu i polako se vratite u ovu sobu. Ponovno se usredotočite na svoje disanje. Udah... izdah... udah...izdah. Osjetite svoja stopala koja čvrsto stoje na tlu, osjetite stolice ispod sebe. ... Lagano pomaknite noge i ruke te zanjšite glavama. Kada budete spremni, otvorite oči [7].

### 3. Zaključak

Postoji mnogo različitih tehnika opuštanja. Važno je da učenici spoznaju što više o njima i iskuse ih, pri čemu važnu ulogu imaju i učitelji. Redovito korištenje tehnika opuštanja značajno utječe na mentalno i tjelesno zdravlje pojedinca. Pojedinač se učinkovitije nosi sa stresom, kvalitetnije spava, poboljšavaju se koncentracija i pamćenje te povećavaju samopouzdanje i produktivnost. Sve su to pozitivni učinci koje želimo postići kod naših učenika u školskom prostoru.

Nekim pojedincima više odgovara usredotočenost na tijelo, drugima na misli, a treći će morati isprobati još neke tehnike kako bi pronašli onu koju mogu redovito koristiti i kojom mogu postizati istinsko opuštanje. Učenike potičemo da evaluiraju svoje osjećaje nakon vježbe, dajući im priliku da upoznaju sebe i svoja unutarnja iskustva. Upravo učenje o načinima (tehnikama) opuštanja može biti dodana vrijednost i životni dar koji učenici dobivaju od učitelja.

## 4. IZVORI I LITERATURA

- [1] Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. in Britovšek, K. Duševno zdravje na delovnem mestu. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2015.
- [2] Center Motus. Dostupno na: <https://www.center-motus.si/materiali/> [Pristupljeno 10.10.2021.].
- [3] Društvo psihologov Slovenije. Skrb zase. Dostupno na: [https://www.dps.si/wpcontent/uploads/2020/05/5\\_Skrb-zase.pdf](https://www.dps.si/wpcontent/uploads/2020/05/5_Skrb-zase.pdf) [Pristupljeno 19.11.2021.].
- [4] Kos Berlak, R. Tehnike sproščanja – način obvladovanja stresa. Dostupno na: <https://www.gzs.si/Portals/gradniki-zdravja/Tehnike%20spro%C5%A1%C4%8Danja-na%C4%8Din%20obvladovanja%20stresa.pdf> [Pristupljeno 4.12.2021.].
- [5] Mitar Osolnik, P. 4 vaje sproščanja za otroke in mladostnike. Dostupno na: <https://www.poslusam.se/2020/03/20/4-vaje-sproscanja-za-otroke/> [Pristupljeno 3.12.2021.].
- [6] Srebot, R., Menih K. Potovanje v tišino – sprostivna vzgoja za otroke. Ljubljana: DZS; 1996.
- [7] Tančič Grum, A. in Zupančič-Tisovec, B. Tehnike sproščanja, priročnik za udeležence delavnice. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2017.