

ZAVRŠNI DIO SATA: VJEŽBE DISANJA I RELAKSACIJE

Katarina Stojević¹, Iva Suden²

¹Škola za primijenjenu umjetnost u Rijeci

²Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica

Sažetak

Veliki broj djece i mladih svakodnevno se suočava sa stresnim situacijama i sve se teže nose s njima. Stoga su potrebe na razini škola za sveobuhvatnim pristupom smanjenju stresa odnosno metodama za suočavanje s istim sve veće. Sama nastava Tjelesne i zdravstvene kulture (TZK) kao sinonim za tjelesnu aktivnost pozitivno utječe na razvoj djece i mladih, no u jednom svome dijelu pruža i prostor za relaksaciju i opuštanje kako bi učenici naučili smanjiti napetosti uzrokovane svakodnevnim stresnim situacijama. Završni dio sata idealan je za provedbu vježbi disanja i relaksacije kao odličan način smanjenja tih napetosti. U Školi za primijenjenu umjetnost u Rijeci provedena je, kroz sadržaje završnog dijela sata, edukacija djece odnosno mladih o takvoj vrsti vježbi te benefitima koje one pružaju. Nakon edukacije učenici su ispunili anketu o provedenim vježbama kako bi dobili uvid o njihovom zadovoljstvu provedenim te spremnosti da stečena znanja primjenjuju u budućnosti. Na provedene vježbe koje su jednom dijelu učenika i od prije poznate, reagirali su pozitivno i iskazali želju da ovakvi sadržaji nađu mjesto u nastavnom procesu. Nažalost nisu prepoznali važnost sustavnog vježbanja odnosno vježbanja izvan nastave TZK.

Cljučne riječi: završni dio sata, disanje, relaksacija, edukacija

1. Uvod

Na svjetskoj razini jedan od rastućih problema je stres. Djeca i mladi su u najosjetljivijoj dobi adolescencije i kao takvi su najviše podložni raznim napetostima koje su uzrokovane školskim problemima, ali i rastućim problemima u obiteljima i okolini. Mentalno i fizičko zdravlje neraskidivo su povezani te čine jednu cjelinu na koju je moguće djelovati tjelesnom aktivnošću. Tijekom tjelesne aktivnosti potiče se lučenje hormona serotonina, endorfina i dopamina te tako pozitivno utječe na poboljšanje raspoloženja i energije, efikasnije suočavanje sa stresom, te povećava emocionalnu stabilnost kao i na bolju kvalitetu sna (Melnik, Ivaniš, Muačević Gal, Čurković, Dodig-Čurković, 2021).

Razmišljajući kako još više osvijestiti važnost relaksacije i opuštanja, odlučili smo učenicima pokazati i neke direktne, formalne tehnike netipične za nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture (TZK). Tehnike ritmičnog disanja, skeniranja tijela, mindfulness doživljaja i svjesnog pokreta idealno ispunjavaju ciljeve i zadaće završnog dijela sata. Kao što znamo, cilj završnog dijela sata je približiti sve psihičke i fiziološke funkcije onakvom stanju kakvo je bilo prije samog početka sata TZK. Zadaće završnog dijela sata su one antropološke: smirenje organizma; obrazovne: usvajanje novih znanja mirnijeg karaktera i odgojne: razvijanje svijesti o zdravstvenim navikama. S učenicima Škole za primijenjenu umjetnost u Rijeci proveli smo 4 tehnike mindfulnessa (usredotočene svjesnosti) s ciljem edukacije učenika o smanjenju napetosti. Vježbe smo provodili u listopadu 2023. godine, kada se i obilježava Svjetski dan mentalnog zdravlja (10. listopada).

2. Metoda ritmičnog disanja

Disanje je jedna od vitalnih funkcija, nužna za život, pokretanje i cjelokupno zdravlje čovjeka. Osim toga, pravilno disanje ima širok spektar utjecaja na naše fizičko i mentalno zdravlje. Kod normalnog disanja aktivan je parasimpatički živčani sustav koji je dio autonomnog živčanog sustava. Suprotno od toga, u slučaju ubrzanja frekvencije disanja, povećanog broja otkucaja srca, zaustavljanja peristaltike crijeva što se događa primjerice kao reakcija na opasnost aktivirat će se simpatički živčani sustav. Za vrijeme normalnog i smirenog disanja mozak je optimalno opskrbljen kisikom, ali ako prebrzo i plitko dišemo aktivirat će se područja u mozgu odgovorna za pojavu panike, straha i tjeskobe. Svjesnim smanjenjem frekvencije disanja možemo utjecati na ravnotežu autonomnog živčanog sustava i smirivanje neugodnih osjećaja. Iako postoje brojne tehnike vježbi disanja (duboko disanje, kvadratno disanje, naizmjenično disanje kroz nosnice...) na nastavi TZK učenike smo odlučili upoznati sa kvadratnim disanjem. Razlog tomu je taj što iz iskustva znamo da im samostalnost u radu predstavlja problem i da bolje reagiraju na vođene vježbe. Dodatno smo ih motivirali primjenom aplikacije „Breathing“, projiciranom putem video zida koja pruža i audio-vizualnu podršku kako bi im još više približili upotrebu ove tehnike. Vježbe su izvodili u sjedećem položaju na strunjačama. Primjenjivali smo metodu disanja 4-4-4-4 u trajanju od 5 minuta. Učenici su dobili sljedeće upute: udah na nos, a izdah na usta, udah na nos traje 4 sekundi, pa 4 sekunde kratko zadržati dah, izdah na usta u trajanju od 4 sekundi i na kraju 4 sekunde zadržati dah prije novog udaha. Ukoliko tijekom disanja dođu različite misli (distrakcije), potrebno ih je strpljivo odbaciti i ponovno se vratiti disanju. Opcija: staviti jednu ruku na trbuh, a jednu na prsni koš kako bi bolje „osjetili“ udah i izdah. Učenici su upućeni da se ovaj ritam može mijenjati, progresivno povećavati i prilagođavati svakom pojedincu te ih se uputilo na nekoliko aplikacija koje vizualnim i audio podražajima prate ritam disanja.

3. Metoda skeniranje tijela

Ovom vježbom jačamo pažnju i svjesnost o vlastitom tijelu. Dok sistematski promatramo dijelove tijela, cilj je ne očekivati ništa, ne rješavati ništa i općenito nemati drugih namjera osim promatranja. U nekim trenucima može doći do različitih distrakcija, npr.: nestrpljenje, osjećaj nezadovoljstva i dosade, bolovi u nekim dijelovima tijela, ukočenost, fizička nelagoda, trnci u udovima i sl., želje, potrebe i odbijanje, glad/žeđ, misli o tome da ovo nema smisla, brige i očekivanja (imam pametnijeg posla, trebao bih, zašto ovo radim...) strahovi i sumnje (ja nisam dobar u ovome, ne ide mi, što ako se ne mogu nositi sa spoznajama), iznenadne misli, vizije, riječi i sl.

Svim tim distrakcijama pristupamo blago i bez osude, prihvaćamo njihovo postojanje, ali se njima ne bavimo, te fokus sa njih opet blago i bez osude/očekivanja skrećemo na vježbu, odnosno na dio tijela koji promatramo. Kroz ovu vježbu razvijamo besprijekornu pozornost, strpljenje i pozitivne emocije prema sebi i svom tijelu. Ova vježba ni u kom smislu nije lijek ili zamjena za medicinska rješenja, ali je metoda pomoću koje učimo, otvaramo se, doživljavamo sebe i stanja unutar našeg tijela na novi način koji nam u konačnici pomaže u borbi protiv bolesti i raznih neugodnih emotivnih stanja. Vježbu možemo vježbati svakodnevno, kao zasebnu meditaciju ili uvod u duboko opuštanje, u trajanju od 10 minuta i više (odnosno koliko god vremena želimo), a možemo je koristiti i kao „blic vježbu“ u kratkim prekidima tokom dana, u situacijama kad „ne

radimo ništa“ (čekanje u redu, vožnja u tramvaju ili sl.). Možemo je koristiti i ujutro nakon buđenja, tijekom istezanja te navečer prije spavanja.

Na nastavi su učenici ovu vježbu provodili uz vodstvo nastavnika. Prije izvođenja same vježbe upoznati su s distrakcijama koje mogu nastupiti i načinu na koji se trebaju odnositi prema njima. U ležećem položaju, nakon par početnih dubokih udaha i izdaha, disanje im se polako vratilo u normalniji tok (nakon glavnog B dijela sata disanje je ubrzano) i pažnja se postepeno fokusirala na određene dijelove tijela. Skeniranje je počelo od nogu, odnosno stopala i polako napredovalo prema gornjem dijelu tijela. Gotovo svi učenici su sudjelovali u radu i dobro prihvatili ovaj sadržaj što potvrđuju i njihove reakcije po završetku vježbe kao i visoka ocjena ove metode u anketi koja je uslijedila. Učenici su upućeni na to da se različite varijante „skeniranja tijela“ s obzirom na trajanje ili audio podlogu mogu besplatno pronaći na internetu.

4. Metoda svjesnog pokreta

Meditacija se izvodi smjenom vježbi istezanja i položaja iz joga te meditativnim mirovanjem u tim pozicijama. Pri mirovanju važno je ponovo obratiti pažnju na disanje. Pokreti koji se izvode tijekom ove meditacije nisu nimalo zahtjevni, a naglasak je na istezanju i osjećanju cijelog tijela, spajanju meditacije i pokreta. Tehnika je namijenjena svima onima kojima je mirovanje najveća prepreka za bavljenje meditacijom.

Učenici su u ovoj metodi radili već poznate vježbe istezanja, ali uz uputu da ih rade vrlo polako, usredotočeno, uz naglasak na svjesno disanje. Nisu dobro reagirali na ovu metodu, distrakcija u vidu tjelesne nelagode odnosno nemogućnost zadržavanja određenih pozicija dovela je do toga da prekidaju vježbu prije predviđenog vremena.

5. Metoda mindfulness doživljaja

Mindfulness vježba doživljaja pomaže da se pomoću 5 osjetila smiri i opusti (Strategije samopomoći. D.O.T.S. – Djelotvoran odgovor na traumu i stres, 2024.) Kroz osjetila primamo podražaje uz koje najčešće putuju stres i anksioznost. Učenici su dobili zadatak da nabroje 5 stvari koje vide, 4 koje osjete, 3 koje čuju, 2 koje mogu namirisati i 1 koju mogu okusiti.

- VID: istraživanja pokazuju da kratkotrajno promatranje prirode smanjuje stres i napetosti
- SLUH: lagana glazba smiruje otkucaje srca, snižava krvni tlak i djeluje pozitivno na moždanu aktivnost. Smirujuća glazba i slušanje kiše i valova također može smanjiti stres i napetost.
- DODIR: da je dodir ljekovit, većini je poznato. Osjetilo dodira smanjuje razinu hormona stresa, tj. kortizola, bol i anksioznost. Dodir voljene osobe, maženje kućnog ljubimca ili osjet mekane tkanine značajno će smanjiti razinu anksioznosti i stres.
- NJUH: osjetilo mirisa povezano je s limbičkim sustavom, dijelom mozga koji upravlja našim emocijama i pamćenjem. Te smirenosti si sigurno bio/la svjestan/na kada ti se dogodilo da te neki miris asocira na djetinjstvo ili neku dragu osobu.
- OKUS: svjesno jedenje ili uživanje u hrani bez žurbe, smanjuje stres i pomaže ti usredotočiti se na sadašnji trenutak (Jozović, 2023).

Isto tako dobili su i zadatak primjeren dvorani u kojoj se nalaze: nabrojiti 5 rekvizita za nastavu TZK koji se nalaze u dvorani, 4 para bijelih tenisica, 3 sprave za nastavu TZK, dvije crvene stvari

i 1 pomagalo za nastavnika. Cilj druge vježbe bio je pokazati im da i ovu vježbu mogu modificirati ovisno o mjestu i prilici u kojoj se trenutno nalaze. Bit vježbe je skrenuti pozornost s negativnih misli ili emocija usmjeravajući svoj fokus na nešto drugo.

Zbog relativno kratkog trajanja ova je tehnika pogodna za smirivanje uma kod napadaja panike koji je sve češći kod učenika u srednjoškolskoj dobi.

6. Zadovoljstvo primijenjenim tehnikama disanja i opuštanja

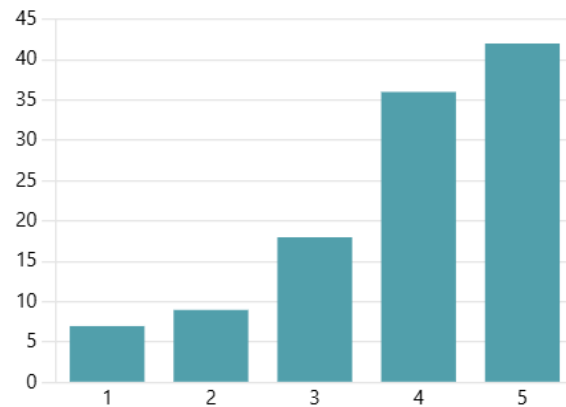
U završnom upitniku, nakon upoznavanja i isprobavanja spomenutih tehnika učenici su ispunili anketu izrađenu u aplikaciji Microsoft Forms. Kao što smo već spomenuli pojedini učenici su već od prije upoznati s provedenim metodama (Slika 3.), međutim, što se tiče samog iskustva u provođenju tehnika broj učenika koji je odgovorio potvrdno opada. Od tehnika koje su imali prilike isprobati najviše su im se sviđele metode „Ritmičnog disanja“ (Slika 1.) i „Skeniranja tijela“ (Slika 2.). Znanja koja su usvojili smatraju korisnima, koristit će ih ukoliko se ukaže potreba, ali ne i preventivno odnosno sustavno u svom životu (Slika 4).

Kako vam se sviđela metoda "Ritmičnog disanja" ?

[Više pojedinosti](#)

Uvidi


3.87
Prosječna ocjena



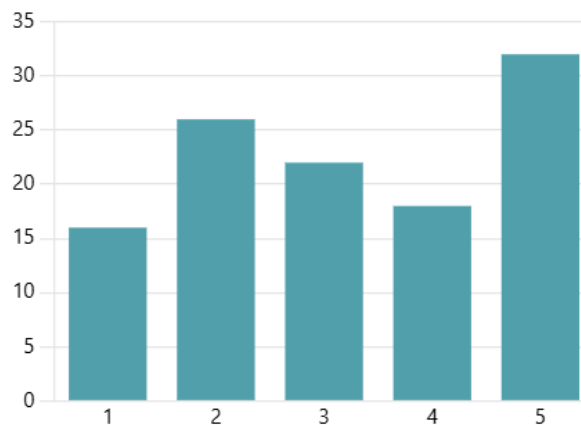
Slika 1.

Kako vam se svidjela metoda "Skeniranja tijela" ?

[Više pojedinosti](#)

 Uvidi




3.21
Prosječna ocjena



Slika 2.

Jeste li prije ove prezentacije bili upoznati sa postojanjem tehnika za unaprijeđenje mentalnog zdravlja (smanjenje stresa, anksioznosti, napadaja panike, poboljšanje fokusa, sna...)?

[Više pojedinosti](#)

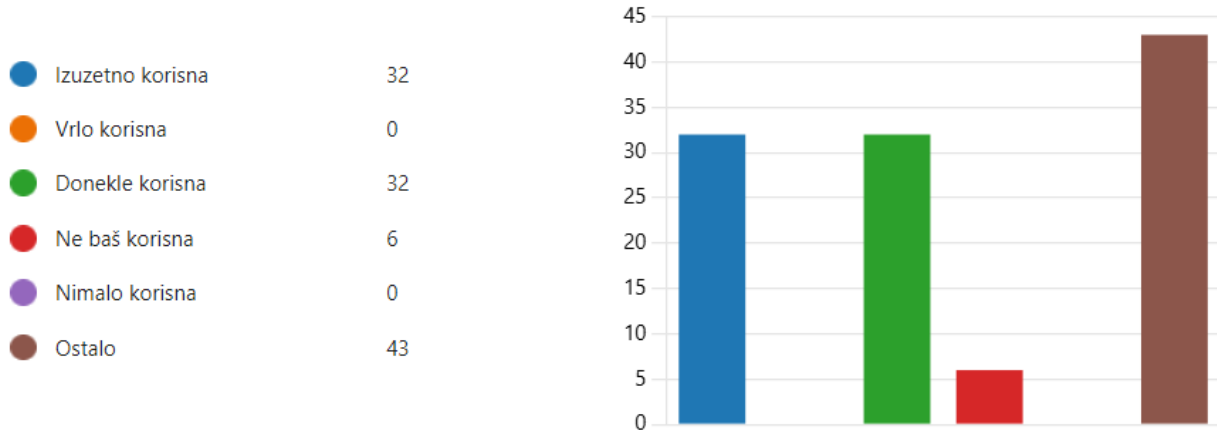
 Da	62
 Čuo, la sam nešto o tome	40
 Ne	12



Slika 3.

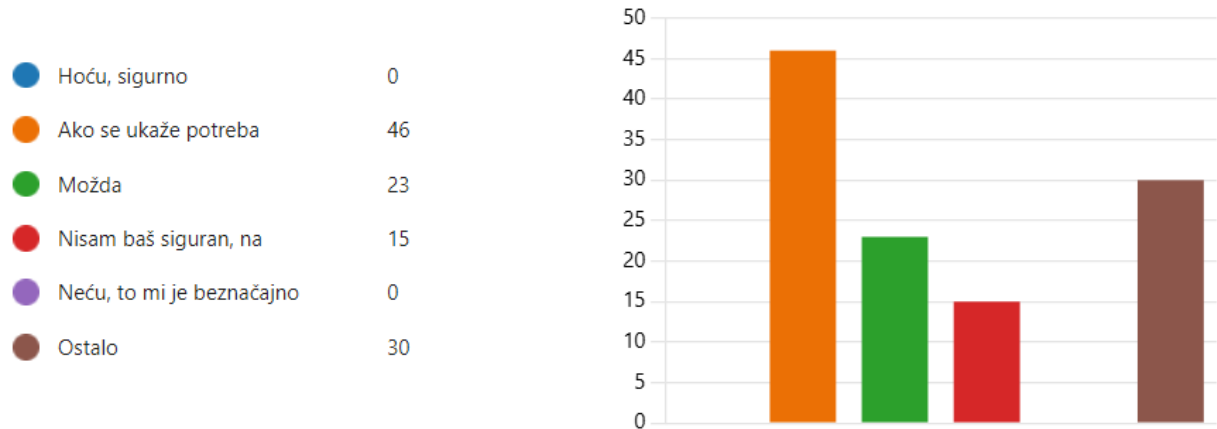
Mislite li da su ova znanja korisna?

[Više pojedinosti](#)



Hoćete li u budućnosti koristiti ove tehnike?

[Više pojedinosti](#)



Slika 4.

7. Zaključak

Sve je više mlađe populacije koja je izložena stresu te raznim napetostima i ne zna se nositi s tim problemima. Škole su kao odgojne ustanove odličan „medij“ gdje možemo pomoći djeci i mladima kako u svakodnevnim stresnim situacijama tako i u tehnikama koje će im pomoći da se nauče opustiti tj. relaksirati. Prilikom izloženosti osobe nekom stresu važno je primijeniti tehnike opuštanja i relaksacije kako bi čim prije prevladali napetosti. Koristeći tehnike opuštanja tijela i uma u završnom dijelu sata pokušali smo „opismeniti“ učenike za samopomoć i pomoć drugima u izazovnim stresnim situacijama. U tim stručnih suradnika škole svakako se mogu uključiti i nastavnici TZK koji uz tjelesne aktivnosti koje osmišljavaju za učenike mogu i u završnom dijelu

sata kroz razne tehnike djelovati preventivno i edukacijski na smanjenje stresa. Na ovaj način nastojali smo da učenici upoznaju i usvoje postupke kojima će smanjiti svoje poteškoće ili pomoći drugima da ih prevladaju ukoliko se pokaže prilika. Iako su učenici većinom odgovorili da će se ovim metodama poslužiti samo ako se za njima ukaže potreba. Smatramo da je to pozitivan pomak u njihovoj svjesnosti o ovom sve većem problemu današnjice. Daljnjom edukacijom nadamo se da će učenici prepoznati potrebu sustavnog rada na sebi i svojim emocijama i napetostima. Što se pak nastave TZK tiče, ovi su se sadržaji pokazali izvrsnima za završni dio sata te će se sigurno upotrebljavati i u budućnosti i nadopunjavati novim metodama.

8. Literatura

1. Melnik, K., Ivaniš, A., Muačević Gal, B., Čurković, N., Dodig-Čurković, K. (2021). Povezanost mentalnog zdravlja i fizičke aktivnosti. *Socijalna psihijatrija*, 49(1), 24-39. Zagreb: Medicinska naklada.
2. Strategije samopomoći. D.O.T.S. – Djelotvoran odgovor na traumu i stres (2024). Dostupno na URL adresi: <https://dots.mentor-split.hr/strategije-samopomoci/>. Datum pristupa: 10. srpnja 2024.
3. Mentalno zdravlje – važni pojmovi. Unicef Hrvatska (2024). Dostupno na URL adresi: <https://www.unicef.org/croatia/mentalno-zdravlje-vazni-pojmovi>. Datum pristupa: 12. srpnja 2024.
4. Jozović, K. (2023). Inkubator izvrsnosti: Mindfulness: 3 tehnike za smanjenje anksioznosti. Dostupno na URL adresi: <https://izvrsnost.hr/mindfulness-kako-se-rijesiti-stresa-2>. Datum pristupa: 10. srpnja 2024.