

# Relaxáció a kollégiumban

Roy Violetta

A fiatalok életében a feszültség mindig is jelen volt. A mai generáció azonban kétségkívül jobban ki van téve ennek az állapotnak. Telefonon keresztül, éjjel-nappal „szolgálatban”, mindenki mindig elérhető. Agresszív, figyelemfelkeltő jelenségek állandóan körülvesznek bennünket. A legdivatosabb öltözékek megszerzése, a legújabb mobil telefonok beszerzése versenyt jelent, ahonnan nem szabad lemaradni. A szociális média is azt sugallja, hogy ebben az önmagát felüllicitáló versenybe illik beletartozni.

Az iskolai hangulatra is egyre inkább a versenyszellem jellemző. Túlterheltség tanulóknál és tanároknál, egyre gyakoribb jelenség. Korai iskolai lemorzsolódás, fegyelmezési gondok, szociális problémák, tanulási és teljesítményzavarok az egyébként is feszült tanárokat és tanulókat terhelik tovább. Több tanuló felismeri és tudatosan említi a társadalom által generált feszültséget. Az oktatás színterén egyre kevesebb a nyugodt, meghitt pillanat, tanulóknak és tanároknak egyaránt. Pedig nyugalomra és feszültségmentes, értékes időre szüksége van mindenkinek, hisz ez által újulunk meg, válunk kreatívabb és jól együttműködő, kellemes társakká egymás számára. Hogyan kaphatnánk vissza a nyugalomhoz való jogunkat? Hogyan tehetnénk az oktatásban eltöltött időt még színesebbé és élhetőbbé? Bizonyára több megoldás létezik. A következőkben ezek közül egyet, a relaxációt emelném ki, és ennek a jelentőségét szeretném ismertetni az olvasóval.

Az Uzsoki Középiskolai Leánykollégium mentálhigiénés programjának csak úgy, mint az iskolában az a célja, hogy a tanulók megterhelés-és konfliktustűrő képességét, problémamegoldó kapacitásuk, és személyiségük erejét növeljük, másrészt a környezet ártalmait, megterheléseit csökkentsük. A nevelőket és a tanulókat egyaránt terhelő stressz hatással járó feszültségek indokoltá tették, hogy egy tehermentesítő eljárást, a rendszeres relaxációt bevezessük a heti rendünkbe. A közös gyakorlatok végzésének nagy jelentősége és számos előnyös tulajdonsága van.

Mi a relaxáció?

A relaxáció fogalma ellazítást, ellazulást jelent. Különböző relaxációs módszerek alkalmazásával, testi gyakorlatok útján, idegrendszeri kapcsolási mechanizmusok közvetítésével, lelki megnyugvást, kiegyensúlyozott közérzetet, szervezetünk egészséges működését érhetjük el.

A mindennapi életben a természetes pihenés helyzetében, ülve és fekvé is ellazíthatjuk magunkat. Szabadidőnk eltöltéseként mozgunk, kirándulunk, kertészkedünk, amit aktív pihenésként élünk meg. Kollégiumunk által szervezett szabadidős foglalkozások: tollas labda, asztalitenisz, aerobic, az edzőterem adta lehetőségek, mind ezeket a célokat szolgálják. Kora tavasz és késő ősz között a kertészszezon nyújt lehetőséget az épület körüli kertben való változatos tevékenységre. Mindezek azonban távol állnak a tényleges relaxációtól, mivel alkalmi történések, hiányzik belőlük a rendszeresség, nincs olyan „műveleti rendszerük”, amely egy pontosan meghatározott, kitűzött célnak felelne meg.

Roy Violetta  
Pszichopedagógus-Pszichológus MSc.

Szakszerű megnevezésben, a relaxációs módszerek ún. pszichoszomatikus működésszabályzó, egészségvédő eljárások. Minden relaxációs módszer önszabályzó tréning, rendszeres gyakorlással válthatjuk ki a szervezetünkben a kívánt változásokat. Olyan technikákat gyakorolunk, amelyek kezdetben lassan és tökéletlenül, később gyorsan és pontosan kiváltják a szervezet „relaxációs választ”, azaz a psichovegetatív rendszer egészséges működésének helyreállítását, e működés stabilizálódását.

Az ellazítás aktív gyakorlatokkal és passzív koncentrációval hozható létre. Mindennapi életünk során, relaxáció aktív, dinamikus formájával találkozunk a leggyakrabban. Ilyenkor a keletkezett élményt, testünk különböző mozgásai, a gondolatok és a környezet egymásra hatásai váltják ki. A testi aktivitás zavartalanul történik, rutinszerű mozdulatok követhetik egymást. Lehetnek nagy, illetve kis mozgások, testgyakorlatok, de finom mozgások is, mint pl. szemünkkel követjük egy tárgy mozgását vagy figyeljük a természet jelenségeit. A dinamikus relaxáció közben a figyelem összpontosítása szükséges a testi történések kivitelezésére. Az összpontosítás szükséges a minél jobb teljesítmény eléréséhez, amely különösen a sporttevékenységeknél jelenik meg nyilvánvaló formában. Néhány példa a dinamikus, aktív relaxációs módszerekre: Feldenkrais, az Alexander-módszer, Aikidó, Thai Chi, Yoga, Légzéstudatosság stb. A rossz közérzetet gyakran a feszült testtartás idézi elő. Az Alexander-módszer a testtartást a mozgások helytelen berögződését korrigálja a különböző gyakorlatok révén.

A passzív koncentráció esetében az izomellazulás passzív testhelyzetben és mentális folyamatokkal hívható elő. A koncentráció mindig azt jelenti, hogy a gyakorlatokat végző személy figyelme, egy-egy gyakorlati feladatra irányul. Például arra, hogy kövesse a belső változásokat önmagában, átélje, hogyan engedelmessé válik a vázizomzata az ellazulásra vonatkozó belső szándéknak. A passzív relaxáció gyakorlása során a mozgást kiiktatjuk, minimalizáljuk. Teljesen kényelmes, zavartalan, ülő vagy fekvő helyzetben, beszéd, gondolkodás és alvás nélkül pihenünk. A jóga során ebben a helyzetben az ember csak fekszik, mint egy tetszalott, mély alvást imitálva, miközben éber, tudati állapotban van. Egy idő után, így a testben a következő fiziológiás válaszok figyelhetők meg: az izomfeszültség, a szívritmus, a légzésfrekvencia, az oxigén felhasználás mértéke az átlagos szint alá csökken. Olyan testi jelenségek tapasztalhatóak, mint a test elnehezedeése, meleg érzése, zsibbadás, könnyűség és ellazulás vagy a térérzék megváltozása. A figyelem befelé fordulása egyre könnyebbé válik és az időérzék is megváltozik. A passzív relaxáció technikái közé tartoznak: izomlazító gyakorlatok (E. Jakobson-féle progresszív relaxáció), önszuggesszió (J. Schultz-féle autogén tréning), meditáció, légzésterápia, biofeedback stb. A rendkívül gazdag relaxációs lehetőségek közül az érdeklődők magyar nyelvű forrásmunkák közül is választhatnak ( Bagdy-Koronkai,1978).

A relaxáció célja

A gyakorlatok végzésével nem csupán az időleges relaxációs válasz kiváltása a cél. Természetesen minden tanuló sokkal kipihentebb, frissebb állapotba kerül a relaxációs foglalkozás befejeztével. A cél azonban ennél több. Tanulják meg, vessék be, váljon igényükké, fejlesszék tovább ezt az egész élet során használható, önszabályozó eszközt. A tanulási folyamat során ez az önszabályozó készség olyan képességgé válik, mint például az úszás vagy a kerékpározás, tehát elfelejthetetlen. Az a tanuló, aki a relaxációs módszerekkel így megismerkedik és gyakorlatra tesz szert, később bárhol, bármilyen élethelyzetben könnyűszerrel képes lesz alkalmazni a technikát, amellyel önmaga segítheti kedvezőtlen

testi-lelki feszültségeinek a csökkentését. A tanulók idegrendszerének optimális működéséhez a rendszeresen végzett gyakorlatok segíthetnek. A gyakorlatok rendszeres végzése végül a belső nyugalom és kiegyensúlyozottság állapotát teremti meg, mind a megterhelő, stresszel teli élethelyzetekben, mind pedig képes tartóssá tenni önmagában a mindenkorl kiegyensúlyozottság élményét. Így válhat a tanuló számára a relaxáció egy hatékony egészségvédő eszközzé, ami megelőzheti és megakadályozhatja az ártalmas behatások következményeit az idegrendszerben, a szervi működésekben és a lelki élményekben egyaránt. A relaxációs módszerek segítségével a tanulók megszabadulhatnak az ideges tünetektől, a szorongásoktól. Feszült lelki állapotuk rendezésének is pótolhatatlan eszközévé válhat.

### A relaxáció hatása

A különböző relaxációs módszereket sikeresen használhatjuk a tanulás megkönnyítésére általános iskolás korban, serdülőkorban és fiatal felnőttkorban egyaránt. A pubertáskorban lévő tanulók rengeteg testi és lelki változáson mennek keresztül. Mind az iskolában, mind otthon nő a rájuk nehezedő nyomás. Komolyabb teljesítményt várnak el tőlük, különösen a vizsgákon, változnak a családi és az iskolai életben velük szemben támasztott követelmények, meg kell tanulniuk alkalmazkodni a társadalomhoz, és kezelni újonnan felfedezett szexualitásukat, annak összes érzelmi vetületével együtt. Fel kell dolgozniuk a környezetük változásából fakadó problémákat, például, amikor új iskolába kerülnek, vagy új lakóhelyre költöznek. Ezek a problémák különös jelentőséggel figyelhetők meg a kollégiumban lakó tanulóknál. A mentálhigiénés munka, jelentős részét ezekre a problémákra való fókuszálás jelenti.

Az egyik relaxációs módszer, az autogén tréning ( későbbiekben AT) hatásairól a legtöbb tapasztalatot kanadai és japán diákok megfigyelése során szerezték (Kermani,1996). A kísérletek tanúsága szerint az AT-t rendszeresen gyakorló tizenévesek, lényegesen zavartalanabban vészelték át a serdülőkor szakaszai közötti átmenetet. Mindezek mellett a következő jótékony hatásokat is megfigyelték:

1. javult a tanulók koncentrációs-és tanulási képessége,
2. javult a tanulók önfegyelme és a házi feladatok minősége,
3. hosszabb ideig voltak képesek tanulni,
4. ritkultak a tanulást zavaró érzelmi problémák,
5. a tanulók jobban aludtak,
6. általában jobban birkóztak meg a feladatokkal,
7. idegességük csökkent, beleértve a vizsgadrukkot,
8. a többi diákhoz való viszonyuk jobbá vált,
9. könnyebben alkalmazkodtak az otthoni és az iskolai rendszabályokhoz,
10. csökkentek a pszichoszomatikus tünetek, a fejfájás, a gyomorfájás és az ideges tikkelés,
11. javult a teljesítmény. Még az úgynevezett alulteljesítők is jobban teljesítettek, mint azelőtt és a vártnál jobb jegyeket szereztek.

Egy a relaxáció hatásait mérő kísérletben alkalmazott hangulati kérdőív értékeiben mért változások alapján, a relaxációs program feltételezett pozitív hatása, a következő területeken jelentkező kedvező változásokat jelzi: oldottság, stressz mentesség, unalmasság, magabiztosság (Roy,2002).

A tanulók a gyakorlatok hatásait a DIÁKLÉT különböző (élet) helyzeteiben hasznosíthatják pl. dolgozatok, felelések előtt, vizsgaszorongás, aktív érzelmi állapot okozta feszültség csökkentése, leküzdése céljából. Optimálisabb koncentráció elérése a hatékony tanulási módszerrel kombinálva, jobb közérzetet és a befektetett munka eredményesebb megtérülését segíti. Az élettani folyamatok, például az alvás-ébrenlét, indítékrendszer, közérzet, hangulat terén, spontán rendeződés következik be. Egyes zavarok, levertség, hangulati labilitás, fáradtság, alvászavarok, szorongás, fokról fokra enyhülnek, majd helyreáll a testi-lelki működések harmóniája, egészsége. A relaxációs helyzet védetté teszi a szervezetet a stressz hatásokkal szemben.

Tapasztalati tény, hogy a kreatív alkotó, szellemi műveletekhez és folyamatokhoz jelentős oldottság, fellazulás, könnyed gondolkodási és asszociatív működésekre kész lelki állapot szükséges. A relaxáció ezt, eleve lehetővé teszi. Művészeti iskolában zenét, táncot tanuló diákjaink számára, igen jó hatású. A kollégiumban végzett gyakorlatok, a tanulók úgynevezett kulcskompetenciáinak megerősítésére, stressz kezelésük javítására, szorongásaik, feszültségeik oldására, analógiás gondolkodásuk, kreativitásuk fejlesztésére, testképük, testi tudatosságuk, énképük, személyiségük harmonizálására szolgálnak. A tanulók jövőbeli sikerességéhez a kulcskompetenciák (NAT) járulnak hozzá leginkább. Éppen ezért, kiemelten fontos, adott esetben különböző relaxációs módszerekkel, e területek fejlesztésének támogatása.

A NAT testnevelés és sport műveltségterület tantárgy előírásában foglaltak megvalósítását, az iskolai rendszer 1; 5; és 9. évfolyamában írta elő. Egyedüli szakértőként a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület jogosult az iskolai szakemberek (pedagógusok, iskolapszichológusok) relaxációs képzésére, mivel akkreditált felnőttképzési engedéllyel rendelkezik. Az egyesület, felkészült a feladat országos szintű elvégzésére. Diák relaxációs munkacsoport keretében folyik a vezetőképzés, és itt igényelhető mind a szaksegítség, mind a kontroll.

A Kollégiumi Nevelés-és Oktatás Alapprogramja (KNOAP) keretében a kötelező foglalkozások közül az „Énkép, önismeret” és a „Testi lelki egészségünk”, valamint a „Pályaorientáció” műveltségterületek programjaként a relaxációs módszereket már évek óta sikerrel alkalmazzuk. Középiskolásoknak a relaxációs módszerek tudatos alkalmazása a pályaorientációt és jövőképet építő lelki munkában kamatozik majd.

Heti rendszeres, délutáni relaxációkon a tanulókon kívül, az intézmény dolgozóit is szívesen látom, hogy töltődjünk fel, és élvezzük együtt a relaxáció csodálatos hatásait.

„Semmi kivetnivaló nincs abban, ha a legnemesebb értelemben véve szeretjük magunkat. Egy régi, kimerült elem, nem adhat energiát. Hasonlóképpen: ha nem szeretjük magunkat, másokat sem szerethetünk. Csak akkor lehetünk fény-és energiaforrás a környezetünkben élők számára, ha szeretjük önmagunkat, és ezzel gazdagítjuk életünket; minél több szeretetet adunk, annál több szeretetet kapunk.”(Kermani, 1996).

## Irodalom

- Bagdy-Koronkai (1978): relaxációs módszerek, Medicina, Budapest.
- Bagdy E. (2014): Relaxáció, megnyugvás, belső béke. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Bagdy E; Kádár A.; Kozma-Vízkeleti D.; Pál F.; Szondy M. (2014): Bízz magadban! Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Bagdy E; Telkes J. (2000): Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Ben-Menachem, M. (1992): Lazíts az életedért! Courier Részvénytársaság, Budapest.
- Csikszentmihályi, M. (2014): Az öröm művészete. Libri Könyvkiadó, Budapest.
- Dixhoorn van, J. J. (1998): Ontspanningsinstructie. Elsevier/Bunge, Maarsen, Holland.
- Kermani, K.(1996): Autogén Tréning. Maecenas Könyvek, Budapest.
- Modern iskola.hu; Foci helyett alfa állapot.
- Nemzeti alaptanterv 2012. Kompetenciafejlesztés.
- Nemzeti alaptanterv, 2013/2014-es tanév. Korm. Rendelet
- Pál, F.(2007): A szorongástól az önbecsülésig. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Rogers, C.R.(1980): A személyiség és viselkedés elmélete. In: Személyiséglélektani Sz. Gy.II. (szerk. Szakács F; Kulcsár Zs.) Tankönyvkiadó, Budapest.
- Roy, V. (2002): Relaxáció az iskolában. Szakdolgozat. Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Speciális Pedagógia Szak, Budapest.
- Svensson, E. (1978):Mood: Its structure and measurement. Psychological reports, no. 6, vol 8, University of Göteborg, Sweden.