

## Relaxációs technikák alkalmazási lehetőségei középiskolásoknál

József István\*

**Abstract**      **Application possibilities of relaxation techniques for high school students.** In these days, stress is the unfortunate concomitant of school life, concerning both teachers and students, and therefore making the education process more complicated.

Stress effects and their consequences such as physical and mental strain and students' behavioral problems are serious stress factors for the participants of the educational system. That is the reason why it is suggested to use such a relaxing method which helps relieving them of their stress and problems. The method presented in the lecture could quickly and easily be fitted into a school class' everyday activities. In addition, this method doesn't only help dealing with stress but plays an important role in community development and may help facilitating the learning process.

**Keywords**      stress management, relaxation techniques, autogenic training, progressive relaxation, breathing exercise

### Relaxáció az iskolában?

A mai iskolai élet egyik sajnálatos kísérő jelensége a stressz, mely diákokot és pedagógust egyaránt terhel. A stresszhatások a testi-szellemi terheléstől a magatartási-fegyelmi problémáig változatosak és megannyi terhelő feszültséget generálnak a tanulási folyamatban résztvevőknél. E negatív hatások miatt – a világ számtalan országához hasonlóan – célszerű az iskolákban olyan tehermentesítő, segítő, stresszcsökkentő eljárást alkalmazni, amely elviselhetővé teszi a megterheléseket, hozzájárulva az iskolai élmények pozitív megéléséhez.<sup>1</sup> A szóba jöhető módszerekkel szemben alapvető követelmény, hogy az alkalmazási feltételek szempontjából minél egyszerűbbek legyenek, így nő az esély arra, hogy bevezetésre kerülhetnek az iskolák világában.<sup>2</sup> A szerző tapasztalatai alapján a fenti feltételeknek a relaxáció mint alkal-

---

\* MATE NI Gyermeknevelési Tanszék  
Email: [jozsef.istvan@uni-mate.hu](mailto:jozsef.istvan@uni-mate.hu); ORCID: 0000-0001-8520-9011

<sup>1</sup> József 2015.

<sup>2</sup> Bagdy – Koronkai 1988, 126–128.



mazott technika felelhet meg. Figyelembe kell venni, hogy a relaxáció fogalma napjainkban közhasználatúvá vált, a relaxáció fogalmával gyakran keverik az olyan eszközöket (relaxációs fotel, csendes, békés környezet stb.), amelyek relaxációs válaszokat váltanak ki, hatásuk pozitív, de ideiglenes vagy rövid távú.<sup>3</sup> Ha a relaxáció fogalmát szűkebb jelentéskörben vizsgáljuk, akkor azokról a módszerekről beszélünk, amelyek pszichoszomatikus működési egyensúly elérését szolgálják. Mivel azonban minden ember egyénileg reagál az őt ért stresszhelyzetekre, nem lehet csupán egyetlen módszer mellett hitet tenni. Így van ez az iskolák világában alkalmazott relaxáció esetében is, előre nem lehet megmondani, hogy kinél milyen módszer alkalmazása lehet célszerű.<sup>4</sup>

A relaxáció iskolai keretek közötti alkalmazásának bevezetése nem egyszerű feladat. Magyarországon először a 2010-es évek elején történt kísérlet arra, hogy a relaxáció bekerüljön a közoktatásba. Bagdy Emőke és a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület kidolgozta az ún. Diákrelax programot, melyben a relaxációt nem kötelező tantárgyként akarták bevezetni, és a tervek szerint szabadon választható kerettanterv sem készült volna hozzá. A nemzeti alaptanterv egyik fontos fejlesztési területe volt a testi és lelki egészségre nevelés, amely a kormányzat által támogatott teljeskörű egészségfejlesztő programnak képezte a részét, ehhez kapcsolódóan a testnevelés és sport műveltségterület tartamában jelent meg a relaxáció fogalma, mint az egészségmegőrzés és a prevenció egyik tanulható és tanítható eszköze. Ugyanakkor minden iskolának meg akarták adni azt a döntési szabadságot, hogy a relaxációhoz kapcsolódó ismereteket a testnevelési órákon kívül, szabad időkeret terhére akár egy önálló tanóra keretében is oktathatja. A tervek szerint 2013-tól az 1., 5. és 9. évfolyamokon, felmenő rendszerben jelentek volna meg a relaxáció különböző (pl.: mozgásos, légző) gyakorlatai.<sup>5</sup> A fogadtatás problémás volt, főleg a civil és az egyházi ellenállás volt óriási, de az elképzelés a pszichiátriai és pszichológusi szakmát, illetve a pedagógusokat is erősen megosztotta, így a program végül nem került bevezetésre.

2015-ben azonban ismét visszakerült a program a nemzeti alaptantervbe. Az EMMI támogatta a jógaalapú mozgásformák oktatását a testnevelésórák keretében, így az akkori, nagyjából négyezer iskola mellett, ahol állítólag jógaoktatás folyt, további intézményekben is elterjedhetett volna a mozgás és a stresszoldás ezen formája. A már kidolgozott program értelmében első osztálytól kezdve a középiskola 12. évfolyamáig tanítható többek között az autogén tréning, a progresszív relaxáció, a mozgásmeditáció, a stresszkezelés, a testtudatosság, valamint a szimbolikus gondolkodás vagy a mesemunka. A döntéshozók azonban fontosnak ítélték kiemelni, hogy amíg a stressztűrést erősítő relaxáció a keresztény világnézet szempontjából elfogadható, a meditáció erősen kapcsolható a keleti vallásokhoz, ezért ideologikus formájának beillesztése az oktatásba elfogadhatatlan. Szükségednek tartom megjegyezni, hogy utóbbiról a Diákrelax programban nem is volt szó.

## A relaxáció keretei

A világban alkalmazott különböző relaxációs technikák összekapcsolásának az lenne a legjobb módja, ha lenne egy közös nevező, amely egyedülálló és döntő jelentőségű a

---

<sup>3</sup> Bagdy 2014, 32.

<sup>4</sup> Davis – Eshelman – McKay 2013, 29.

<sup>5</sup> Gubucz – Németh 2018.

relaxációs válaszok kiváltásában. Ez nem könnyű feladat, mivel a relaxációs módszerek különböző kulturális, vallási, történelmi, pszichológiai és filozófiai háttérrel és célkitűzéssel rendelkeznek. Ha azonban úgy közelítjük meg a kérdést, hogy valamilyen technika relaxációt eredményez, ebből a szempontból jól összehasonlíthatók egymással a különböző technikák.<sup>6</sup> A végcél minden módszer tekintetében azonos, olyan pszichofiziológiai (testi, lelki, szellemi) egyensúly megteremtése, amely a relaxációs gyakorlatok során mintegy magától hozza létre a harmónia élményét.<sup>7</sup>

A relaxáció mint fogalom ellazulást, ellazítást jelent, gyűjtőneve azoknak a metódusoknak, amelyek testi gyakorlás által lelki megnyugvást, nyugalmat, kiegyensúlyozott közérzetet biztosítanak a gyakorlatot végző számára. A köznapi értelemben vett relaxáción – a pihenésen, kikapcsolódáson, önmagunk elengedésén – túl, a szakszerű megjelölésben a relaxáció ún. pszichoszomatikus működés szabályozó, egészségvédő eljárás.

Relaxáláskor ellazulásra törekszünk, de az ellazulás nem spontán, nem egyszeri, alkalmi, hanem szisztematikus műveletrendszerre épülő, a célt elősegítő eszközöknek és technikáknak a megfelelő és rendszeres alkalmazását jelenti.<sup>8</sup> A relaxációs módszerek arra irányulnak, hogy megszüntessék a szorongás testi és lelki tüneteit. Szorongásban mint érzelmi állapotban veszélyérzetünk, aggodalmaink támadnak, feszültek vagyunk, menekülnénk, vagy türelmetlenek vagyunk, de az is lehet, hogy agresszívvé válunk. Mivel a szorongás egyik vezető tünete az izomfeszülés – egy-egy szorongató helyzet olyan intenzív is lehet, hogy az izomfeszülés okozhat akár izomlázat, de fáradékonytságot, fejfájást, vagy derékfájást is –, a legtöbb relaxációs módszer elsősorban az izmok ellazítására koncentrál. Az izomfeszülés és a lelki feszültség közötti szoros kapcsolatot mutatja, hogy a szorongáscsökkentő gyógyszerek általában izomlazítóként is használatosak.

Iskolapszichológusként és relaxációs terapeutaként több mint huszonöt éve dolgozom általános és középiskolákban, ahol szükség esetén egyéni és csoportos formában alkalmazom a relaxáció bizonyos formáit. Hosszú évek tapasztalatai alapján három lehetséges relaxációs technika alkalmazását (progresszív relaxáció, autogén tréning, légyógy gyakorlat) látom célszerűnek az iskolai keretek között. Ezek megtanulása viszonylag könnyen lehetséges (egyéni vagy csoportos formában), illetve az elsajátítás után szükség esetén önállóan alkalmazható.

## 1. Progresszív relaxáció

A relaxáció tanulása során a gyakorlatot végző a segítőtje segítségével elsajátítja azt a képességet, hogy képzeleti képek, illetve a magában kimondott szavak segítségével képes legyen az izmok ellazulását előidézni testében. Erre több rásegítő módszert is ismerünk, egyik legelterjedtebb a Jacobson féle progresszív relaxáció, ahol először megfeszítjük izmainkat, majd az ellazítás során könnyebben átélhetjük az ellazulást, vagyis megtanuljuk felismerni a feszült és az ellazult állapotunkat.

---

<sup>6</sup> Ben-Menachem 1990, 37.

<sup>7</sup> Bagdy i. m., 41.

<sup>8</sup> Bagdy – Telkes 1995, 142.

A módszer Edmund Jacobson amerikai orvos nevéhez fűződik. Szakmai körökben angol elnevezése alapján PMR (Progressive Muscle Relaxation) rövidítéssel jelölik. Világszerte az egyik leggyakrabban alkalmazott relaxációs módszerek egyike, mely az érzelmek és az izomtónus közötti összefüggések megfigyelésén alapszik. A PMR arra a fiziológiai háttérre épít, amely szerint a test a szorongást kiváltó ingerekre, legyen az külső vagy belső, az izmok megfeszülésével reagál. Ez az izomfeszültség pedig tovább erősíti a szorongás szubjektív megélését.<sup>9</sup>

Az izmok progresszív relaxációja csökkenti a pulzust, a vérnyomást és a megriadási reflexet, illetve a mérsékli az izzadást és a légzésszámot. A mélyizomzat ellazítása csökkenti az izomtónust, amely ezáltal összeegyeztethetlenné válik a szorongással. A legtöbb ember nem tudja pontosan, hogy melyik izomcsoportjában érez feszültséget egy adott pillanatban. A progresszív relaxáció alatt egyszerre egy meghatározott izomcsoport megfeszítésére fókuszálunk, majd amikor ugyanezt az izmot ellazítjuk, akkor azon a helyen tapasztalható ellazuló érzésre összpontosítunk. A progresszivitás azt jelenti, hogy fokozatosan haladunk végig az egész testen egy meghatározott sorrend szerint, és mindenhol ugyanazt a feszítő-relaxáló eljárást ismételjük meg. A progresszív relaxáció segítségével megtanulható az egyes izomcsoportok lokalizációja, illetve az egyén képes lesz különbséget tenni feszültség érzés és mély ellazulás között.<sup>10</sup> A progresszív relaxáció elismert és használt technika, azonban az autogén tréninghez képest háttérbe szorult. Tapasztalataim alapján azonban amennyiben az előző valamilyen oknál fogva nem működik, érdemes alkalmazni.

## 2. Autogén tréning

A másik ismert módszer az autogén tréning, melyben az izomellazulás a végtagok és a test elnehezülésének elképzelésével érhető el. Az autogén tréninget *J. H. Schulz* a hipnózisból fejlesztette ki. Mind a hipnózis, mind az autogén tréning fő hatása egyrészt a lazítás, másrészt a szorongás feloldása. Azaz a feszültségek csökkentése ellazuláshoz vezet a szomatikus szférában, ugyanakkor az izmok ellazulásával párhuzamosan a lélekben uralkodó nyugtalanság is eltűnhet.<sup>11</sup> Az autogén tréning néma, teljes csendben történik a gyakorlása, csupán a gondolati elképzelést használja. A módszer megtanulása lehetséges tornatermi és osztálytermi lehetőségek keretében egyaránt, de utóbbi alkalmazás esetében fontos a tornatermi alkalmazáshoz hasonlóan megfelelő nagyságú gyakorlótér kialakítása, hogy a gyakorlásban részt vevő diákok kényelmesen elférjenek egymás mellett.<sup>12</sup>

Az autogén tréning – mint minden relaxációs módszer – önszabályozó, melynek folyamatában rendszeresen ismétlődő gyakorlatok végrehajtásával, rendszeres gyakorlással válthatjuk ki a kívánt szervezeti változásokat. Ennek során a tanulók megtanulják azokat a technikákat, melyek kiváltják a szervezet relaxációs választát, azaz a kívánt működés stabilizálódását.

A relaxációk – így az autogén tréning is – alapvetően materialista tanítások. Hasznuk elsősorban az érzelmi rezonanciacsillapítás (érzelmi reakciók enyhítése),

---

<sup>9</sup> Davis – Eshelman – McKay i. m., 53–54.

<sup>10</sup> I. m., 54–55.

<sup>11</sup> Langen 1999, 8.

<sup>12</sup> Bagdy – Telkes 1995, 162.

melynek segítségével a szorongás, a nyugtalanság és a lehangoltság megszüntethető vagy csillapítható. A relaxációtól felfrissülést, problémamentes elalvást, fájdalom enyhítést, meleg kéz és láb érzetét (vérrellátás javítása), illetve nagyobb sportteljesítőképességet nyerhetünk. A relaxációt végző jobban tud összpontosítani a tanulási folyamatban, javul az emlékezete, problémák esetén pedig célzott segítséget kaphat egyéni formulák segítségével. A választott módszer azért előnyös, mert gyorsan, egyszerűen megtanulható és a közös gyakorlások rendszeres alkalmazásával a feszültség csökkentésén túl felbecsülhetetlen értéke van a közösség formálásában, az élmények együttes megélésében.<sup>13</sup>

### 3. A légzőgyakorlat

A légzőgyakorlatok a tapasztalatok szerint rendkívül hatékonyan enyhítik többek között az általános szorongásos panaszokat, a pánikrohamokat, az ingerültséget, az izomfeszültséget és a kimerülést. A jól alkalmazott légzőgyakorlat képes segíteni a kellemtelen helyzetekben, természetes nyugtatóként hat a szervezetre. A mély légzés segít lassítani a szervezet természetes válaszát a stresszre. Lassítja a szív dobogását, optimalizálja a vérnyomást, és azt az érzést kelti, hogy az ember ura a helyzetnek. A légzőgyakorlatokat percek alatt meglehetősen tanulni, néhány jótékony hatása pedig akár azonnal is érezhető. A rendszeresen végzett légzőgyakorlatoknak már akár napok alatt is rendkívül látványos eredményük lehet.<sup>14</sup>

A légzőgyakorlat óriási előnye, hogy a környezet nem feltétlenül veszi észre az alkalmazását. Lehetnek olyan helyzetek, amikor nyilvános helyen tör ránk a stressz, vagy valamilyen szorongásos állapot. Ilyenkor a légzőgyakorlat azonnal alkalmazható, anélkül, hogy azt a környezetben bárki érzékelné. Úgy is nevezhető, hogy „titkos” relaxálás, mert más ember nem veszi észre az alkalmazását, így bármilyen környezetben használható, bárhol el lehet végezni.

### A gyakorlati alkalmazás

Az alábbiakban bemutatásra kerül három eset, melyek során relaxációs technikák alkalmazásával történik a stressz és az annak következményeként kialakult probléma kezelése. A három relaxációs technika (progresszív relaxáció, autogén tréning, légzőgyakorlat) alkalmazhatóságát három középiskolai tanuló esetén keresztül mutatom be.

#### *Az első eset: a progresszív relaxáció*

Gabi (az anonim adatkezelésre vonatkozó etikai irányelvek figyelembevételével fiktív néven szerepel) kilencedikes, technikumba jár. Pályaválasztásába nem volt beleszólása, azt akaratával szemben a családja döntötte el, emiatt az iskolában nem érzi jól magát. Nagyon szeret rajzolni, ezért szeretett volna művészeti iskolába járni.

Osztályfőnöke közvetítésével jutott el az iskolapszichológushoz. A tanárno szerint Gabi rendszeresen lehangolt, sokat sír, bal karján rendszeresen vágja magát. Gyak-

---

<sup>13</sup> I. m., 141.

<sup>14</sup> Davis – Eshelman – McKay 2013, 40.

ran feszült, ilyenkor bal lába kifejezetten remeg. Családi háttéréről az osztályfőnöknek csak felületes információi vannak. A pedagógus akkor ijedt meg igazán, amikor egy beszélgetésük alkalmával a lány sírva megemlítette neki, hogy többször is gondolkodott már azon, hogy kiugrik az emeletről. A pedagógus fel akarta venni Gabi családjával a kapcsolatot, de a lány sírva kérte, hogy ezt ne tegye, mert akkor őt otthon bántani fogják. Az iskolapszichológusok szakmai protokolljában – a diákok életkora miatt – szükséges a szülői beleegyezés. Azonban – főként serdülőknél – lehetnek olyan esetek, ahol a család az, ami rossz hatással van a fiatalra és a szakember akkor tud segíteni, ha elfogadja a kliens kérését. Természetesen a közös munka megkezdése után abba az irányba kell terelni a tanulót, hogy egyezzen bele abba, hogy problémájába vonjuk be azt a családtagot, aki érdekelt abban, hogy közösen megtaláljuk a konfliktus adekvát, mindenki számára elfogadható megoldását.

Gabit az osztályfőnöke kísérte el. A lány kezét tördelve, szorongva foglalt helyet. Bal lába nagy amplitúdóval rángott. Öltözéke korának megfelelően divatos. Sminket nem használ. Középmagas, kb. 170 cm-es vékony alkatú nő. Külső megjelenésében rendezett, ápolt. Bőre sápadtabb, fogai ápoltak. Körmei tiszták, festetlenek. Viselkedése félénk. Beszéde folyamatos, jól követhető, érthető, gondolatai rendezettek, összeszedettek. Beszéd közben nem tartja a szemkontaktust.

Nem szeret az iskolában lenni. Rajzolni szeret, művészeti iskolában akart továbbtanulni. A középiskolai jelentkezés leadása előtti napon a szülei közölték vele, hogy nem támogatják az általa választott iskolát, mert szerintük „oda csak naplopók járnak”. Egy szerintük divatos, az ott szerzett végzettséggel könnyű elhelyezkedést biztosító iskolát választottak. Gabi a vérszerinti szüleivel él. Édesanyja nem diagnosztizált alkoholista, szinte mindennap iszik munka után. Ilyenkor rendszeresen beleköt a lányába. Az apa is sokszor iszik, de rajta ez kevésbé látszik. Gabi és szülei között nem alakult ki intim érzelmi kapcsolat. A szülők között feszült a viszony, rendszeresen veszekednek, az apa többször is megfenyegette az anyát, hogy ha nem hagyja abba az ivást, akkor kidobja őt otthonról. A veszekedések alkalmával Gabi – aki ilyenkor mindig nagyon zaklatottá válik – bezárkózik a szobájába, zenét hallgat és rajzol, ebbe menekül már hat éves kora óta. Az anyai nagyszülőket nem szereti, a nagymama szintén rendszeresen iszik, olyankor kötekedő. Az apai nagyszülőkkel jó kapcsolatban van, főleg a nagymamával, közel laknak, de keveset találkozik velük, mert az anyja nem nézi jó szemmel, ha lánya átmegy a nagyszülőkhöz. A konfliktusok elkerülése miatt Gabi inkább keveset találkozik a nagyszülőkkel. Nem szeret otthon lenni, félve megy haza, hogy mi várja, mire számíthat. Fizikálisan soha nem bántotta senki, de az anyja részéről sokszor éri verbális bántás. Segítséget az apától sem kap, a férfi elintézi azzal, hogy „ne sírj”. A karját azért vágja, mert amikor nagyon feszült, ezzel vezeti le az indulatait. Öngyilkos nem akar lenni, de eszébe jutott néhányszor, általában amikor megrohanták a negatív érzések. Osztálytársaival minimális a kapcsolata, baráti kapcsolata még nem alakult ki, de ebben bezárkózását látja elsődleges okként. Szerinte nem értenék meg. Úgy érzi, tanárai sem szeretik. Nem dohányzik, alkoholt, kábítószerrel soha nem fogyasztott.

Jelezte, hogy szeretne több foglalkozáson részt venni, mert úgy érzi, hogy jó volt a problémáiról beszélgetni. Attól, hogy családja bevonásra kerüljön, mereven elzárkózott, fél a következményektől, illetve attól, hogy akkor eltiltják a további foglalkozástól. Erős szorongásának oldására a relaxációs technikák közül az autogén tréninget választottuk, de Gabi olyan feszült volt gyakorlás közben, hogy kérdésessé vált, a jelenlegi állapotában alkalmas-e az autogén tréning elsajátítására. Egy hét múlva arról

számolt be, hogy nem tudott koncentrálni az otthoni gyakorlatok közben, annyira feszültnek érezte magát, hogy egyáltalán nem tudott ellazulni. Megbeszéltem vele, hogy amíg nem csökken a feszültség szintje, egy új módszert próbálunk ki. A progresszív relaxációs gyakorlatot szívesebben csinálta, már az első alkalommal arról számolt be, hogy jobban érzi magát, csökkent a feszültsége. Az elkövetkező hetekben ezt a gyakorlatot alkalmaztuk és Gabi lassan megnyugodott, feszültsége csökkent, így jobban tudta kezelni édesanyja állapotát is. Az anya viselkedése nem változott, de ez Gabit sokkal kevésbé borította ki. Képesse vált érdekeit hatékonyabban képviselni. Végül önállóan felkereste a lakóhelye szerinti illetékes családsegítő központot és segítséget kért az otthoni problémák megoldásához.

### *A második eset: az autogén tréning*

Milán (az anonim adatkezelésre vonatkozó etikai irányelvek figyelembevételével fiktív néven szerepel) 16 éves, szakközépiskolai osztályba jár, 10. osztályos tanuló. Pályaválasztását maga döntötte el, mivel általános iskolában szeretett focizni, ezért sportosztályba jelentkezett, amit a szülők hagytak, de a fiú már 9. óta nem sportol, megunt és otthagya az egyesületét.

A tanuló problémájára az osztályfőnök hívta fel a figyelmemet. A pedagógus szerint Milán rendkívül agresszív, amit szemmel láthatóan visszafog, elfojt. Tanulmányait elhanyagolja, eddig minden félévben és az elmúlt év végén is két-három tárgyból megbukott, végül a nyári pótvizsgán átment. Tanára szerint nem azért, mert felkészült, hanem mert alapvetően értelmes gyerek.

Az osztályban peremhelyzetben van, nem keresi osztálytársaival a kapcsolatot, és a hozzá közeledőkkel is elutasítón viselkedik. Interperszonális helyzetekben elég, ha csak megszólítják – akár pedagógus, akár diák a másik szereplő –, szemmel láthatóan ideges lesz, kezét ökölbe szorítja, szája remeg, arca elpirul, de „kilép” a helyzetből, elfordul. Milánnak nincs beírása, sem büntetőfokozata, mivel soha nem lépi át azt a határt, amiért már ezek járnának. Az osztályfőnök felvette a fiú szüleivel a kapcsolatot, de csak az anyával tud kommunikálni, mivel az apa sokat dolgozik, szinte mindig távol van.

Milán magas, kb. 180 cm-es, atlétikus testalkatú fiú. Öltözéke divatos, tiszta, testi higiéniája is annak tűnik. Beszéde – amikor kérdésre válaszol – halk, de érthető. Önállóan nem kezdeményez kommunikációt. Emlékei szerint alsós korában még jól érezte magát, de mióta felső tagozatos lett, nagyon gyakran érzi rosszul magát. Nem szeret mások társaságában lenni, idegesítik az emberek, ebbe szülei is beletartoznak. Úgy érzi, nem számíthat rájuk, sokat dolgoznak, szinte soha nincs idejük a családra. Fájó pontként jelzi, hogy pl. karácsony szenteste se ülnek le együtt vacsorázni. Milan szeretne változtatni, de szerinte szülei képtelenek erre.

Első lépésben feszültsége és agressziója csökkentését tűztük ki célul. Ennek érdekében az autogén tréning módszerét választottuk. Milan annak ellenére, hogy nagyon visszahúzódozó, érdeklődve hallgatta a tréninggel kapcsolatos technikai tudnivalókat. A közös gyakorlás végén a szubjektív beszámolója alapján nagyon tetszett neki a módszer. Az otthoni rendszeres gyakorlatok és a heti kontroll-találkozások következtében egyre csökkent a belső feszültsége, agresszivitása. Nyitottabbá vált a szociális környezete, elsősorban az osztálytársai felé. Szüleiben és tanáraiban továbbra sem tud megbízni, de már nincs a korábbi rossz érzése, amikor megszólítják. Nyitottabb, elfogadóbb, hajlandóknak tűnt arra, hogy szüleivel is rendezze kapcsolatát. Erre a szülők is

nyitottak voltak, így tovább küldtem őket egy olyan intézménybe, ahol a megfelelő szakmai segítséget kaphatnak.

### ***A harmadik eset: a légzőgyakorlat***

Balázs (az anonim adatkezelésre vonatkozó etikai irányelvek figyelembevételével fiktív néven szerepel) 12. osztályos, végzős fiatal. Külső megjelenésében rendezett, kommunikációjában nyitott. Szeret beszélgetni, sok kérdése van, szeretné fejleszteni magát. Korábban rendszeresen fogyasztott kábítószer, melyet már egy éve abbahagyott, mivel egyre rosszabbul érezte magát a szerhasználat alatt és után. Az utóbbi fél évben egyre növekvő számban és intenzitásban fordul elő, hogy bepánikol. A pánikrohamokat nem sikerült semmilyen kiváltó ingerhez kötni, azok a legváltozatosabb helyen és időben törnek rá. Balázs elutasította, hogy egészségügyi segítséget keressünk neki, alternatív megoldást szeretne pánikrohamai kezelésére. Az interneten olvasott a relaxációról, ezért keresett fel.

Számba vettük a lehetséges módszereket, és az autogén tréninget választottuk. A közös gyakorlás során kellemes hatásról számolt be, de az otthoni gyakorlásokat – mint mondta – lustasága miatt nem csinálta. Ugyanígy jártunk a progresszív relaxációval is, a közös gyakorlás során rendkívül lelkesnek bizonyult, de az otthoni napi gyakorlások elmaradtak. Mivel a relaxációs módszerek sikerének egyik alapja a rendszeres gyakorlás, Balázs esetében ezek nem vezethettek eredményre, így harmadszorra a légzőgyakorlatra esett a választás. Bár ennél a módszernél is jelentős szerepe lenne a rendszeres gyakorlásnak, a gyakorlatok akkor is pozitív fiziológiás választ váltanak ki, ha az alany akkor alkalmazza, amikor a rosszullét – Balázs esetében a pánikroham – éppen „jelen” van. Az alkalmazott technika hatékonyan bizonyult, Balázs képes volt az „induló” pánikrohamokat megfogni, azaz erősen csökkent azok „romboló” hatása. Az alkalmazás kezdete után egy hónappal a pánikrohamok száma és erőssége látványosan csökkenni kezdett.

### **Konklúzió**

A bemutatott három eset során három különböző relaxációs technikát alkalmaztunk, alkalmazkodva a kliensek egyedi sajátosságaihoz. Az alkalmazott technikák kiválóak a stressz oldására, egyúttal jól szolgálják a jövőben felmerülő nehézségek, problémák kezelését. A módszerek a testi feszültségcsökkentésen kívül optimalizálják a légzést, a keringést, a szívritmust, csökkentik a stresszt és a szorongást. Az elsajátított relaxációs technikák alkalmazása nyomán lehetővé válik az önszabályozás bizonyos módjainak alkalmazása is. A módszerek könnyen elsajátíthatók és szükség esetén alkalmazhatóak iskolai kereteken belül és kívül egyaránt.

### **Felhasznált irodalom**

- Bagdy Emőke 2014. *Relaxáció, megnyugvás, belső béke*. Kulcslyuk Kiadó.  
Bagdy Emőke – Koronkai Bertalan 1988. *Relaxációs módszerek*. Budapest: Medicina Kiadó.  
Bagdy Emőke – Telkes József 1995. *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.



- Ben-Menachem, M. 1990. *Lazíts az életedért*. Új Nap Könyv- és Lapkiadó.
- Davis, M. – Eshelman, E. R. – McKay, M. 2013. *Stresszoldó és relaxációs módszerek*. Budapest: Park Könyvkiadó.
- Gubucz Ágnes – Németh, Piroska 2018. „A Diákrelax története és jövője.” Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület VIII. Országjáró Konferenciája, Pécs, 2018. szeptember 29. (plenáris előadás).
- József István 2015. Relaxációs technikák alkalmazása az iskolai gyakorlatban, *Képzés és gyakorlat* 13. évfolyam 1–2. szám, 231–237. o. DOI [10.17165/TP.2015.1-2.15](https://doi.org/10.17165/TP.2015.1-2.15)
- Konrád Gábor 2015. *Megoldásaim stresszre, alvászavarra, depresszióra és pánikbetegségre*. Budapest: KON-AIR TEAM Bt.
- Krapf, G. 1992. *Az autogén tréning gyakorlata*. Springer Hungarica Kiadó.
- Langen, D. 1999. *Autogén tréning*. Holló és Társa Könyvkiadó.