

JÓZSEF ISTVÁN

**Relaxációs technikák alkalmazása az iskolai gyakorlatban**

*Az előadásban bemutatásra kerülő módszer gyorsan és egyszerűen beilleszthető egy iskolai osztály mindennapi tevékenységébe, és a feszültség csökkentésén túl a közösség formálásában, valamint a tanulási folyamat segítésében is szerepet játszhat.*

*A szerző négy iskolai osztályban alkalmazta a relaxációt (Autogén tréninget) a tanulók mentálhigiénéjének karbantartása érdekében. Az érintett osztályokat több éven keresztül kísérte figyelemmel. Eredményei tükrében alkalmazhatónak tartja a módszert általános iskolai osztályokban, és bizonyos kitételekkel középiskolai környezetben egyaránt.*

A mai iskolai élet egyik sajnálatos kísérő jelensége a stressz, mely diákokot és pedagógust egyaránt terhel. A stresszhatások változatos skálán érhetőek tetten, a testi-szellemi terheléstől a magatartási-fegyelmi problémákig, megannyi terhelő feszültségként jelentkezve a tanulási folyamatban részt vevőknél. Ezen negatív hatások miatt célszerű – a világ számtalan országához hasonlóan – olyan tehermentesítő, segítő eljárást alkalmazni az iskolákban, amely elviselhetővé teszi a megterheléseket, hozzájárulva az iskolai élmények pozitív megéléséhez (József 2003). A szóba jöhető módszereknél alapvető követelmény, hogy az alkalmazási feltételek szempontjából minél egyszerűbbek legyenek, így nő az esélye annak, hogy bevezetésre kerülhet az iskolák világában (Bagdy–Koronkai 1988). Kísérletünkben a rendkívül gazdag relaxációs lehetőségekből az *autogén tréninget* választottuk, egyrészt egyszerűsége, másrészt egy évvel korábbi hasonló vizsgálatban szerzett kedvező tapasztalataink miatt.

**1.A relaxáció fogalmi keretei**

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 működésszabályozó, 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 (Bagdy–Telkes 1995).

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, a legtöbb relaxációs módszer elsősorban az izmok ellazítására koncentrál. Egy-egy szorongató helyzet olyan intenzív is lehet, hogy az izomfeszülés okozhat akár izomlázat, de fáradékonyságot, fejfájást vagy derékfájást is. Az izomfeszülés és a lelki feszültség közötti szoros kapcsolatot mutatja, hogy a szorongáscsökkentő gyógyszerek általában izomlazítóként is használatosak. A relaxáció egyik lényeges hatóeleme, hogy az elképzelt „képeinket” a testünk meg is valósíthatja, természetesen nem mindenkinek egyformán, de relaxálni, bizonyos kivételeket leszámítva, mindenki megtanulhat.

A relaxáció tanulása során a gyakorlatot végző a segítője 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. A másik ismert módszer az autogén tréning, melyben az izomellazulás a végtagok és a test elnehezülésének elképzelésével érhető el. A fenti relaxációs technikák révén nemcsak az izmok feszülését, hanem a szívritmus, vérnyomás, légzés és egyéb testi funkciók is befolyásolhatók megfelelő gyakorlás után.

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 – testi – szférában, ugyanakkor az izmok ellazulásával párhuzamosan a lélekben uralkodó nyugtalanság is eltűnhet (Langen 1999). Az autogén tréning – mint az autogén jelző is mutatja – 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.

Az autogén tréning, mint minden relaxációs módszer, önszabályozó tréning, mely folyamatban rendszeresen ismétlődő gyakorlatok végrehajtásával, rendszeres gyakorlással válthatjuk ki a kívánt szervezeti változásokat. Ennek során a tanulók megtanulják azokat a

technikákat, amelyek kiváltják a szervezet relaxációs válaszát, azaz a kívánt működés stabilizálódását.

A relaxációk – így az autogén tréning is – alapvetően materialista tanítások. Hasznuk elsősorban az érzelmi rezonanciacsillapítás (érzelmi reakciók enyhítése), melynek segítségével a szorongás, a nyugtalanság és a lehangoltság megszüntethető vagy csillapítható. A relaxációtól felfrissülést, problémamentes elalvást, fájdalom enyhítését, meleg kéz és láb érzetét (vérellátás javítása), illetve nagyobb sport-teljesítőképességet nyerhetünk. A relaxációt végző jobban tud összpontosítani a tanulási folyamatban, javul az emlékezete, problémák esetén pedig célzott segítséget kaphatnak az egyéni formulák segítségével. A választott módszer azért előnyös, mert gyorsan, egyszerűen megtanulható, és a közös gyakorlatok rendszeres alkalmazásával a feszültség csökkentésén túl felbecsülhetetlen értékei vannak a közösség formálásában, az élmények együttes megélésében.

## **2. Az autogén tréning elsajátításának előfeltételei**

Az autogén tréning gyakorlatilag bárki számára megtanítható, ugyanis a legtöbb embernek megvan a képessége, hogy elsajátítsa, ugyanakkor, mivel tanulásról, illetve gyakorlásról van szó, a relaxáció megtanulásának különböző előfeltételei vannak.

1. *Bizonyos intelligenciaszint:* Mivel itt olyan módszerről van szó, amit tanulással és gyakorlással lehet elsajátítani, a gyakorlást végzőnek rendelkeznie kell bizonyos intellektuális belátó-képességgel, ami gyermekeknél a 8–10. életévtől kezdődően van jelen. Ennél korábbi életkorban tett kísérletek nem eredményesek. Felnőttek esetében az életkor felső határa magas, a folyamat addig végezhető, amíg a cerebrális sclerosis nem teszi lehetetlenné a valódi kommunikációt.
2. *Hajlandóság:* Szükséges a személyes elhatározás, a saját indíttatás. Amennyiben kényszer áll a háttérben, az veszélyezteteti vagy gátolja az autogén tréning megtanulását. Értelmetlen tehát az iskolai osztályok számára kötelező jelleggel szervezett tréning, de megfelelő motivációs rávezetéssel a tanulók bevonhatók a folyamatba.
3. *Bizalom:* Fontos feltétel a kölcsönös bizalom a segítő és a résztvevők között, illetve szükséges feltétel, hogy a gyakorló a csoportban is jól érezze magát.

4. *Kitartás:* Ahhoz, hogy a gyakorlatokat megfelelő módon tudjuk véghezvinni, bizonyos kitartásra és állhatatosságra van szükség, hiszen egy begyakorlandó eljárásról van szó.
5. *Motiváció:* Ha valaki a saját elhatározásából akarja megtanulni az autogén tréninget, akkor megfelelő a motiváció. Azok a személyek mindig jól motiváltak, akiket szenvedésük (szenvedésnyomás) készítet a gyakorlásra. Azok is, akik szeretnék kiküszöbölni a jó közérzetüket veszélyeztető tényezőket, vagy felvértetni magukat egy várható krízishelyzet esetére. Ha hiányzik a motiváció, vagy valami másfajta indítók van az előtérben, akkor valószínűleg sikertelen lesz a folyamat elsajátítása.

A rendszeres gyakorlás következtében a folyamat egy idő után automatizálódik, aminek előnye, hogy bármilyen helyzetben előhívható, nem felejthető el, tartóssá és hatékonyá válik a pszicho-vegetatív működési egyensúly kialakításában.

### **3.Relaxáció az iskolai gyakorlatban**

Az előadásban bemutatott kísérletet négy általános iskola második osztályaiban végeztük el, az alábbi létszámokkal:

- A – 18 fő, kontroll – 16 fő
- B – 12 fő, kontroll – 13 fő
- C – 15 fő, kontroll – 15 fő
- D – 26 fő, kontroll – 24 fő

Az iskolák kiválasztásánál szempont volt, hogy az érintett osztályok mellett működjenek párhuzamos osztályok. Így a kontrollcsoportok a párhuzamos osztályok voltak, ezekben az osztályokban nem végeztünk relaxációs gyakorlatokat.

A relaxációs gyakorlatot elsajátító osztályokban 2–2 pedagógus dolgozik, akik megosztják egymás között a tanórákat, így hasonló óraszámokban dolgoznak a gyermekekkel. Mind a négy iskolában az osztályok a tantermükben végezték a relaxációs gyakorlatok elsajátítását, mert bár a szakirodalmak az iskolák tornateremének alkalmazását preferálják, ez súlyos óraszervezési problémákat okozott volna, valamint a meghitt, csendes környezet megteremtésére sem volt garancia, emiatt a tantermekben biztosítottuk, hogy a gyerekek

elférjenek egymás mellett, és nyugodtan tudjanak gyakorolni.

Az Autogén Tréning tanulásának folyamatát három szakaszban végeztük el:

1. .Előkészítő szakasz – Team-munka az osztálytanítókkal.

- a kutatás előkészítése – iskolák és pedagógusok kiválasztása;
- saját élményű relaxáció – közös sajátélményű tanulás;
- célcsoport és kontrollcsoport kérdőíves vizsgálata (Gyermek Viselkedés (CBCL) – tanári kérdőív);
- célcsoport és kontrollcsoport (egyén/osztály) elemző értékelése, azonos szempontrendszer alapján;
- relaxációs módszer kiválasztása, célcsoporthoz igazítása – a felnőtteknek szóló relaxációs szövegek a gyerekeknek bonyolultak lettek volna, ezért az életkori sajátosságokat figyelembe véve, egyszerűbb formula elkészítése;
- segítő technikák kidolgozása – például mozgó gyermekek lenyugtatása.

2. .Végrehajtás szakasza – Relaxáció folyamata állandó szupervízió mellett.

3. .Utószakasz

- célcsoport és kontrollcsoport ismételt kérdőíves vizsgálata (Gyermek Viselkedés (CBCL) – tanári kérdőív);
- a kapott teszteredmények összehasonlítása az Előkészítő szakasz teszteredményeivel;
- célcsoport és kontrollcsoport (egyén/osztály) elemző értékelése azonos szempontrendszer alapján;
- eredmények összehasonlítása az Előkészítő szakaszban kapott eredményekkel;
- összegző értékelés;
- a kontrollcsoport relaxációs tanításának folyamata – folyamatos szupervízió mellett.

A gyakorlásban részt vevő pedagógusok visszajelzései alapján háromheti gyakorlás után már jelentkeztek a tréning hatásai, a gyermekek teherbíróbbak lettek, figyelemkoncentrációjuk – a pedagógusok szerint – javult, a korábbi fáradtság okozta problémák is könnyebben kezelhetőbbek, az osztályok „csendesebbekké” váltak.

A tanulói csoportokban minden alkalommal közösen megbeszélték a relaxálás során jelentkező élményeket, aminek a közösség formálásában, az élmények együttes megélésében jelentős szerepe volt. A diákok nagyon gyorsan megszerették az autogén tréninget, pihenésnek tartották. A gyakorlás két alkalommal, délelőtt a harmadik órát, illetve a délutáni tanórát megelőzően folyt.

A Gyermek Viselkedés (CBCL) – tanári kérdőív és a csoportok elemző értékelése alapján is pozitív irányú elmozdulás történt a tanulók viselkedésében.

#### 4. Tanulságok

Az eredmények alapján a tréning eredményesnek bizonyult. Természetesen alapvető követelmény, hogy a tréninget olyan ember felügyelje, aki megfelelő képzettséggel rendelkezik, de az osztályban dolgozó pedagógus elkötelezettsége a legfontosabb. Nélküle, a módszer sikerébe vetett hite nélkül bármilyen egyszerű is a végrehajtás, a módszer nem alkalmazható, annak ellenére, hogy a legjobb ellenszere a koncentrációs zavaroknak, iskolai „ideges tüneteknek”, szorongásnak és teljesítménygátlásoknak. Egyszerű, megbízható, csoportosan alkalmazható természetes „gyógyszer”, mely Bagdy Emőke szerint nem csodaszer ugyan, de csodálatos szer.

#### BIBLIOGRÁFIA

- Bagdy Emőke – Koronkai Bertalan (1988): *Relaxációs módszerek*. Budapest : Medicina Kiadó, 1988. 194 p.
- Bagdy Emőke – Telkes József (1995): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*, Budapest : Nemzeti Tankönyvkiadó, 1995. 306 p.
- József István (2003): *Autogén tréning az iskolában*. In: *Képzés és Gyakorlat* 1. évfolyam 2. szám. 2003. október. 35–38. p.
- Langen, Dietrich (1999): *Autogén tréning*. Kaposvár : Holló és Társa Kiadó, 1999. 182 p.

JÓZSEF, ISTVÁN

THE USE OF RELAXATION TECHNIQUES IN SCHOOL PRACTICE

*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 the everyday activities of a school class. 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. The author applied the method (Autogenic Training and Progressive Relaxation) in four school classes in order to assist students' mental health. The classes involved have been followed up for several years. In the light of the results, the author found the method applicable in elementary classes and with certain changes in high school classes as well.*

