

# Autogén tréning az iskolában

## Egy kísérlet tanulságai

A mai iskolai élet egyik sajnálatos kísérő jelensége a stressz, amely a tanárt és a diákot egyaránt terheli. A stresszhatások változatos skálája, mint például a pedagógusok és diákok testi-szellemi megterhelése, a tanulók magatartási-fegyelmi követelményei súlyos terhelő feszültségként jelentkeznek a tanulási folyamatban résztvevőknél. Emiatt célszerű tehermentesítő, segítő, stresszcsökkentő eljárásokat bevezetni, amelyek elviselhetőbbé teszik a megterheléseket, sőt hozzájárulnak az iskolai élmények pozitív megéléséhez. Minél egyszerűbb az alkalmazott módszer, annál nagyobb az esély, hogy bevezethető az iskolai életbe.

### A relaxáció egyik módja

Az írásunkban bemutatásra kerülő módszer azért előnyös, mert gyorsan, egyszerűen megtanulható, és a közös gyakorlások rendszeres alkalmazásával a feszültség csökkentésén túl is felbecsülhetetlen értékei vannak a közösség formálásában, az élmények együttes megélésében. A módszer, az autogén tréning (továbbiakban: AT) az iskolai mentálhigiéné a tanárok és a diákok számára egyaránt alapvető.

Az AT alapvető célja, hogy hozzásegítse az embert az élet feszültségeinek könnyebb legyőzéséhez; ugyanakkor csupán egy a rendkívül gazdag relaxációs lehetőségek közül, de egyszerűsége miatt adekvát módszer lehet az iskolai feszültségcsökkentésben. A relaxáció ellazulást, ellazítást jelent. A fogalom 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 (Bagdy-Telkes, 1995). 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.

Az AT-ben az a legfontosabb, hogy csinálni kell! Miként az élet legtöbb területén érvényes, érvényes az AT-re is: az a tapasztalat, amit az ember maga szerez meg, mással nem pótolható (Langen, 1999).

Az AT lényege, hogy képesek legyünk a figyelem összpontosításával ellazítani magunkat, s ezzel akár naponta többször is „átkapcsolhatunk” egy másfajta tudatállapotba az alvás és ébrenlét határán, amelyet testi és szellemi változás jellemez. Ebben az állapotban felfrissül testünk és szellemünk, és új erőt gyűjthetünk. Az egész emberre hat, nyugtatja, felszabadítja, regenerálja a testet, a lelket, az elmét. A módszer kifejlesztője J. H. Schultz szerint a kívánt hatás egyfajta „érzelmi rezonanciacsillapítás”, amellyel a nem kívánt zavaró érzések, a szorongás, nyugtalanság, lehangoltság megszüntethető, de legalábbis csillapítható. Az AT végrehajtásával belső változások, autogén (önmagától végbemenő, önaktivált) történések mennek végbe, melyeket a rendszeres gyakorlás, a tréning pontosan megtanulhatóvá tesz. Az önszabályozás képessége egy idő után automatizálódik, ha indító-kiváltó ingereit gondolatban előhívjuk. A tréningben hat különböző szint, illetve gyakorlat található, melyeknek pontosan megfogalmazott ismétlődően azonos formulája van. Ezeket a gyakorló a passzív koncentráció nyugalmi helyzetben önmagában előhívja, s rágondolással fenntartja. A gyakorlás lényege, hogy a frissen kialakult önszabályozási képesség olyan mértékben bevésszék, tartóssá váljék, hogy pusztán rágondolás a szabályozó formulákra is kiváltsa a törvényszerűen bekövetkező testi-lelki működésszabályozódást.

Az automatizált készség előnye, hogy bármilyen helyzetben „előhívható”, nem felejtethet el, tartóssá és hatékonyvá válik a pszichovegetatív működés egyensúly a kialakításában.

A relaxációs helyzet számos előnyt hordoz magában. Mivel megváltoztatja az egyének a behatásra adott jellegzetes válaszát, védetté teszi a stresszártnak ellen. A szervezet tehát toleránssá, védekezőképesebbé válik. Az AT hosszú távú gyakorlása növeli türelmünket, fokozza a testi-lelki önismeretünket egyfajta hosszú és fokozatos életszemlélet-változást eredményez.

Az AT gyakorlatilag bárki számára megtanítható, a legtöbb embernek megvan a képessége, hogy elsajátítsa. Ugyanakkor, mivel itt tanulásról, illetve gyakorlásról van szó, az illetőnek rendelkeznie kell bizonyos intellektuális belátóképességgel. Ez gyermekeknél a 8-10. életévtől kezdődően van jelen. Krapf szerint az ennél korábban végzett kísérletek nem eredményesek (Krapf, 1992).

### A kísérlet bemutatása

Az itt bemutatásra kerülő kísérletet a kaposvári II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola első osztályában végeztük el, amely az ún. „kis létszámú, fejlesztő osztály” kategóriájába tartozik. Az osztály létszáma 14 fő, 8 lány és 6 fiú. A gyerekek valamennyien rész-képesség zavarokkal küzdő, de átlagos, vagy kissé átlag alatti intelligencia „övezetbe” tartoztak (IQ 75–110 között). Az életkori eloszlásuk: öten hétévesek, kilencen pedig betöltötték nyolcadik évüket.

Az osztályban két fejlesztő pedagógus dolgozott, s én pszichológusként kísértem figyelemmel munkájukat. Egyik tanító délelőtt a gyerekek egyéni haladási ütemét is figyelembe véve dolgozott az előírt tananyaggal, a társa délután a délelőtti alapokat mélyítette tovább, akár új anyaggal is bővítve.

Az osztály tanterve nagyon sok játékos elemet tartalmazott, s a gyerekek fejlődése a várakozásnak megfelelően, szépen alakult.

A félév közeledtével azonban a gyerekek elfáradtak, voltak napok, amikor már a második óra után szét-szórtrttá, figyelmetlenné váltak. A probléma megoldása nem várhatott, mivel tartós fennállása erős teljesítményromlást vont maga után.

A két fejlesztő pedagógussal konzultálva egyfajta helyzetértékelést végeztünk. A tananyag elsajátítására választott módszert megfelelőnek találtuk. Lassítani nem volt célszerű, mivel az jelentősen csökkentette volna a fejlődés ütemét. Olyan eszközt kellett találnunk, melynek bevezetése várhatóan hatékonyan megoldja a felmerülő problémát, nem terheli tovább a gyerekeket, egyszerű, nem időigényes, és a pedagógus is végrehajthatja.

Az AT-t választottuk, mint az iskolai mentálhigiéne alapvető eszközét. Mivel a felnőtteknek szóló relaxációs szövegek a gyerekeknek túl bonyolultak lettek volna, ezért az életkori sajátosságokat figyelembe véve elkészítettem egy egyszerűbb formulát. Az osztályteremben elhelyezett „játékos szőnyegen” hajtottuk végre. A gyerekek lefeküdtek, becsukták a szemüket. A gyakorlás közben a mozgó gyerekeket a jelenlévő pedagógus finom érintéssel nyugtatta, úgy, hogy akinek valamilyen testrésze mozgott, odament, és megsimogatta. A gyakorlás előrehaladtával a mozgások jelentősen csökkentek. A gyerekekkel a gyakorlás befejezése után közösen megbeszéltük az élményeket.

A diákok nagyon gyorsan megszerették a gyakorlást, pihenésnek tartották. Naponta két alkalommal, a harmadik órát követő szünetben, illetve a délutáni tanórát megelőzően „pihentek” a tanító nénikkel. Pár hét gyakorlás után jelentkeztek a tréning hatásai. A gyerekek teherbíróbbak lettek, a korábbi fáradtság okozta problémákat könnyen kezelték a pedagógusok. Iskolai teljesítményük mérhetően javult, s a közös megbeszélések következtében erősebb kötelék alakult ki közöttük, mint az együttes élmények nélkül.

### Tanulságok

Összességében elmondható tehát, hogy a tréning eredményesnek bizonyult, s a szakirodalomban említett 8–10 éves kornál kicsivel előbb is hatékonyan alkalmazható megfelelő célformulát alkalmazva.

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, az iskolai „ideges tüneteknek”, a szorongásnak és teljesítmény gátlásoknak. Egyszerű, megbízható, csoportosan alkalmazható természetes „gyógyszer”, mely nem csodaszer ugyan, de csodálatos szer.

## Irodalom

BAGDY E.–TELKES J.: *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1995.

BAGDY-KORONKAI: *Relaxációs módszerek*. Medicina. Bp. 1978.

BEN-MENACHEM, M.: *Lazítás az életedért*. Új Nap Kiadó, Zalaegerszeg, 1990.

KERMANI, K. DR.: *Autogén tréning*. Maecenas, Bp. 1996.

KRAPF, G.: *Az autogén tréning gyakorlata*. Springer Hungarica, Bp. 1992.

LANGEN, D.: *Autogén tréning*. Holló és Társa Kiadó, Kaposvár, 1999.

