



Zuzana Perdíková

DUŠA VIE

*pedagogický projekt
na podporu
duševného zdravia*

zásady relaxácie



vybrané techniky



Všeobecné zásady pri realizácii relaxačných techník

Relaxačné techniky musíme ovládať

- byť autentickí (osobný príklad)
- veriť vybraným technikám
- osobne predvzdzame
- cvičíme s deťmi
- sme partnerom – treba si nájsť cestu k deťom
- pri relaxácii ide o vytváranie pozitívnych väzieb (pochopenie – priateľstvo – tolerancia)

Osobnosť učiteľa / cvičiteľa je dôležitá

- dôležité je naše vystupovanie, hlas, formulácia výrokov
- máme byť pokojný, vyrovnaný
- máme mať chuť cvičiť s deťmi

Deti zoznámime s účinkami a cieľom relaxačných techník

- relaxačné techniky prinášajú uvoľnenie, odpočinok, odreagovanie, osvieženie, zlepšenie pozornosti a sústredenia
- pripravením detí na relaxačné techniky môžeme predísť nežiadúcim afektívnym reakciám

Dôležité je poznať zdravotný stav detí

- niektoré relaxačné techniky (napr. dychové cvičenia) nie je vhodné realizovať pri respiračných ochoreniach
- ak je dieťa zvýšene nepokojné a nie je schopné uvoľniť sa, môžeme relaxačné cvičenie preložiť na vhodnejšiu dobu



Dĺžka relaxácie

- prispôbíme ju okolnostiam
- staršie deti vydržia relaxovať takmer tak dlho ako dospelí
- relaxácia nemusí byť dlhá, často postačí aj chvíľa
- nezáleží na dĺžke, ale na hĺbke relaxácie (sile prežitku)

Imagináciu / vizualizáciu prispôbujeme záujmom detí

- tému a jazyk prispôbíme veku (mladšie deti – rozprávkové príbehy, hravé témy; staršie deti – fantastický svet)
- obsah môžeme prispôbiť výchovným a vyučovacím cieľom (napr. zemepis – predstava mora, hôr, a pod.)
- nezabúdajme, že imaginácia má navodiť pohodu (nie ohrozenie)

Hranice pri relaxačných technikách

- dohodneme si dopredu (čo je vhodné/nehodné)
- impulzívne deti máme „pri ruke“, pracujeme s nimi individuálne
- niekedy stačí, ak si medzi problémové deti sadneme
- problémové situácie riešime pohotovo, ale v pokoji

Cvičenie nemusí byť dokonalé

- keď sa deťom všetko nedarí podľa našich predstáv, nekritizujeme
- možno je to jediná príležitosť, kedy môžu cvičiť podľa svojich možností a schopností a pritom uspieť
- chválime aj malé pokroky a úspech



Nesmieme byť sklamaní, ak reakcie detí nezodpovedajú našim predstavám

- často je nutné improvizovať, reagovať na náladu a záujem (varianty v zálohe)
- nepočítajme s tým, že deti budú hneď bez problémov relaxovať
- spočiatku môžu byť nepokojné, reagovať živo, všetko komentovať, pútať pozornosť, rušiť hovorením, zosmiešňovať a pod.
- každopádne netreba dať najavo sklamanie, že to nezvládli, je potrebné pochváliť

Relaxačné techniky na záver doplníme rozhovorom

- dôležité je rozprávanie o prežívaní počas relaxácie
- rozprávanie o tom, čo sa darilo a čo nie; čo splnilo očakávania a čo nie

Naučiť deti relaxovať pravidelne

- pravidelnosť vytvorí návyk a ten uľahčuje koncentrovanie pozornosti počas relaxácie

Čím skôr začneme s relaxačnými technikami u detí, tým väčší efekt budú mať tieto cvičenia

- môžeme začať už v preškolskom veku

ZDROJ: Žáčková, Jucovičová, Srhoľcová - Relaxácia nielen pre nepokojné deti, 2007



Nácvik vedomého dýchania

V začiatkoch je najvhodnejšie cvičiť v ľahu na chrbte na tvrdšej podložke.

CVIČENIE:

Jednu ruku si dlaňou položte na brucho.

Vnímajte, ako sa s každým nádychom brucho dvíha a klesá.

Pri nádychu by ste mali cítiť mierne napätie, pri výdychu uvoľnenie v brušnej oblasti i celom tele.

Druhú ruku si môžete položiť na hrudník.

Vnímajte ako sa táto oblasť rytmicky dvíha a klesá.

Zotrvávajte v prirodzenom rytme nádychu a výdychu.

Vnímajte, ako cez vás vzduch bez prekážky prechádza.

Dovoľte svojmu telu, nech dýcha.

Na začiatku je ťažké zotrvať svojou pozornosťou na dychu.

Pomáha, keď každý nádych v duchu sprevádzame pomenovaním

"nádych" a každý výdych sprevádzame v duchu pomenovaním

"výdych". Po nejakom čase môžeme s pomenovaniami prestať a

vyskúšať, ako sa nám darí zotrvať pozornosťou na dychu. Ak sa nám nedarí, môžeme opäť začať s pomenovaniami.

Po nácviku vedomého dýchania v ľahu je vhodné cvičiť v sede,

potom v stoji a aj pri chôdzi a nakoniec v každodenných situáciách.

ZDROJ: Černý, Grofová - Relaxační techniky pro telo, dech i mysl, 2015



Počítanie dychu

Je odporúčanou technikou koncentrácie a zvedomenia dychu najmä pre začiatočníkov. Táto technika pomáha obnovovať a posilňovať bdelú prítomnosť. Veľmi ľahko spoznáme, kedy sme prestali byť bdelí a prítomní a jednoduchým spôsobom sa vrátíme späť do prítomnosti a k dychu prostredníctvom počítania.

CVIČENIE:

Či už stojíte alebo sedíte, mala by byť vaša poloha pohodlná. Zamerajte svoju pozornosť na dych.

Vnímajte, ako vaše telo dýcha.

Vnímajte, ako vzduch vstupuje nosnými dierkami, prechádza ďalej krkom

a ako sa oblasť hrudníka a brucha rytmicky dvíha a klesá.

Svoj dych nijak nemeňte, nechajte telo samo dýchať.

Iba zostaňte svojou pozornosťou v kontakte s dychom.

V určitej chvíli začnete svoje výdychy počítat.

Akonáhle príde nasledujúci výdych, v duchu si povedzte "jedna".

Nasleduje nádych a ďalší výdych, v duchu si povedzte "dva".

Takto počítajte výdychy až do päť a potom začnite odznovu.

Pokiaľ sa vaša myseľ zatúla v myšlienkach a stratíte sa v počítaní, vráťte sa späť k vnímaniu dychu

a pri ďalšom výdychu začnite znovu počítat.

Keď cvičenie skončíte, chvíľu vnímajte svoj prirodzený dych. Ak ste cvičili dobre, mali by ste si ušimnúť, že váš dych je hlbší, harmonickejší a uvoľnenejší. Že ste viac v prítomnosti, v kontakte so sebou a svojim telom.

ZDROJ: Černý, Grofová - Relaxační techniky pro telo, dech i mysl, 2015



Jogová relaxácia - šavásana (1.časť)

Pri relaxácii v lahu na chrbte sa odporúča jogová pozícia šavásana, tzv. pozícia mŕtvolky. Z názvu vyplýva podstatná charakteristika cvičenia - ak je šavásana správne zvládnutá, telo je dokonale pasívne a bezvládne.

Šavásanu je vhodné cvičiť na tvrdšej podložke, v pokojnom a príjemne teplom prostredí, ideálne pri tlmenom osvetlení.

CVIČENIE:

Lahnite si na chrbát.

Nohy mierne od seba, asi 30 - 50 cm.

Ruky dajte pozdĺž tela tak,

aby dlane alebo aspoň palce smerovali nahor.

Hlavu si môžete mierne zakloniť a potom vrátiť,

zakývať zo strany na stranu,

až sa sama prirodzene ustáli v pohodlnej pozícii niekde v strede.

Driek mierne pritiahnite k podložke.

Zatvorte oči a pokúste sa už nehýbať.

Potom si uvedomte, ako sa telo dotýka podložky.

Vnímajte kontakt s podložkou na päťkách, lýtkách, stehnách, sedacích svaloch, chrbte a temene hlavy.

Teraz sa pokúste uvedomiť si všetky tieto časti súčasne.

Uvedomte si ako leží vaše telo uvoľnene celou svojou váhou.

Nie je potrebné nič držať.

Telo je príjemne uvoľnené.

S nádychom uvoľnite brucho, s výdychom hrudník.

Uvoľnite zadnú časť krku, prednú časť aj vnútro.

Uvoľnite čelusť, svaly okolo úst, líca.

Uvoľnite oblasť okolo očí, akoby ste sa nimi usmiali.

Uvoľnite čelo a spánky.



Jogová relaxácia - šavásana (2.časť)

Uvedomte si celé telo.

Vnímajte jeho príjemnú váhu, kontakt tela s podložkou.

Vnímajte ako vás podložka a zem pod vami drží.

Prenešte časť svojej pozornosti na dych.

Zotrvať na prirodzenom rytme nádychu a výdychu.

Vnímajte dotyk vdychovaného a vydychovaného vzduchu v nose.

Nechajte ho prirodzene plynúť, telo vie, ako dýchať.

Pre lepšie uvedomovanie si dychu

môžete s každým nádychom v duchu povedať "nádych"

a s každým výdychom zasa "výdych".

Keď sa objavia myšlienky,

tak, ako samy od seba prišli, nechajte ich odísť.

S pokojom a láskavosťou sa vráťte ku svojmu dychu

a k miestam, kde sa telo dotýka podložky.

Keď sa rozhodnete s relaxáciou skončiť,

zhlboka sa nadýchnite,

ponaťahujte sa ako pri prebúdzaní z osviežujúceho spánku

a otvorte oči.

ZDROJ: Černý, Grofová - Relaxační techniky pro telo, dech i mysl, 2015



Úlohy na rozvoj všímavosti

Spoločne so žiakmi si zadávajte úlohy/výzvy, ktoré rozvíjajú všímavosť. My sme si uch zadávali cez FB projektu.

ZDROJ: Yvette Jane - 365 dní všímavosti, 2017



Dnes sa pri práci
nikam
neponáhľajte.
Robte veci
dôkladne a menej
v strese.

YVETTE JANE

365 dní všímavosti



Dnes si všímajte
najmä slová, ktoré
používate. Nech z
vás hovorí láska.

YVETTE JANE

365 dní všímavosti



Umiestni
na dobre viditeľné
miesto
cedulku s nápisom
"Daj si pauzu."

YVETTE JANE

365 dní všímavosti



Byť tu a teraz

Toto cvičenie učí žiakov nájsť prítomný okamih.

CVIČENIE:

Povedzte žiakom, aby si všímali, kedy používajú autopilota.

Uvedomte si, kde mu blúdi myseľ pri čistení zubov, sprchovaní, pri hre?

Povedzte im, že autopilota všetci z času na čas potrebujeme, nie však neustále.

Priama cesta do prítomnosti vedie cez zmysly, napríklad počúvanie určitého zvuku, vychutnávanie čokolády, ovoniavanie kvetín a všeličo iné.

ZDROJ: Wax - Relax pro vyčerpané, 2016





Jedenie so všímavosťou

Dajte žiakom čokoládu, nech ju zjedia ako zvyčajne. Potom sa ich spýtajte, či si ju naozaj vychutnali. Či si naozaj chcú dávať do úst ďalší kúsok, keď ten prvý ešte neprehltli.

Takto vyzerá autopilot.

CVIČENIE:

Teraz im povedzte, aby sa pozreli na kúsok čokolády (príp. na jedno sústo hocičoho, čo majú radi) a skúmali ho, ako keby ho videli prvýkrát v živote - farbu, povrch, tvar.

Potom nech si k tomu kúsku privoňajú.

Potom nech si položia sústo čo najpomalšie na jazyk, potom medzi zuby, pomaly zahryznú, skúmajú chuť a vychutnávajú si každý malý detail pri každom zahryznutí/cmúľaní.

Vitajte v prítomnom okamihu :)

Život nie je vždy čokoládová oslava, prídu aj chvíle, ktoré sa človeku páčiť nebudú, no aj takéto chvíle potrebujeme prežívať vedome.

Požiadajte žiakov, aby si našli nejaké jedlo, ktoré im nechutí. Napr. olivu a nech s ňou realizuje to, čo robil predtým s čokoládou. Chuť sa im zrejme nebude páčiť, ale nech prejdú každým krokom a so zvedavosťou si všímajú, aké to je, keď je človeku niečo nepríjemné. Nech si všímajú, ako naliehavo sa ich myseľ snaží odradiť od pokračovania a núti ich tú vec vypluť. Prostredníctvom toho sa učia, že aj keď okolnosti nie sú práve skvelé, aj tak je možné byť otvorený ich prežívaniu.

ZDROJ: Wax - Relax pro vyčerpané, 2016



Mandaly

Relaxovať môžeme aj pri kreslení, vyfarbovaní, či pri inej výtvarnej technike, ktorá nám prináša pocit uvoľnenia.

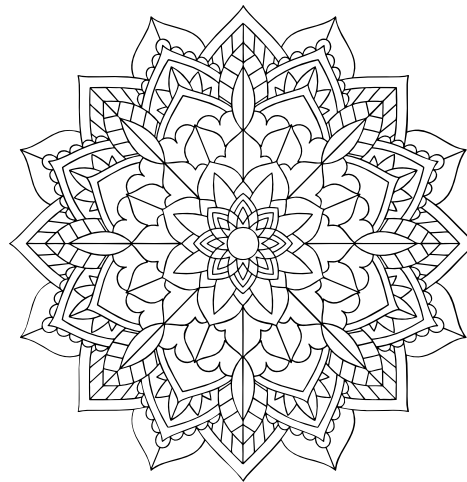
CVIČENIE:

Pripravíme si rôzne mandaly pre žiakov.

Môžeme si vytlačiť jeden vzor, viacero vzorov na výber, prípadne ak máme knihu s mandalami, prekopírujeme konkrétne žiakmi vybrané druhy v potrebnom množstve.

Žiakom môžeme poskytnúť mandaly na vyfarbenie v rámci vyhradeného času na oddych, prípadne vytvoríme schránku s mandalami a žiaci si ich sami zoberú podľa potreby.

Nemajte očakávania, že je táto technika vhodná na oddych pre každého. Niektorým ľuďom tento spôsob nemusí priniesť želané uvoľnenie, ba naopak, a práve preto rešpektujte slobodné rozhodnutie jednotlivca.



ZDROJ: mandala - www.canva.com



Arómastimulácia

Vône zohrávajú dôležitú úlohu v našom každodennom živote. Čuchové podnety ovplyvňujú našu náladu. Podmanivým vôňam dokážeme celkom podľahnúť a necháme sa nimi celkom ovplyvniť.

Prijemnú atmosféru v prostredí môžeme dosiahnuť aj prostredníctvom difúzie prírodných silíc v priestore. Do aróma difúzera dáme 5 - 10 kvapiek podľa veľkosti miestnosti a sily prírodnej silice. Éterické oleje (EO) majú svoju špecifickú vôňu a určitý terapeutický účinok.

Účinky EO:

- očista tela, ducha, priestoru: pomaranč, grep, citrón, bergamot, mandarínka
- stimuluje a osviežuje psychiku: citrón
- pôsobí proti úzkosti a stresu: mäta citrónová, eukalyptus citriodora, citrónová tráva, škoricca
- zlepšuje výkon a sústredenia: eukalyptus, rozmarín
- podporuje mentálny výkon (nabudí) - rozmarín, mäta pieporná (pepermint)
- pôsobí antidepresívne: citrón, bazalka, majorán
- pri únave - fyzickej: rozmarín
 - intelektu: klinček, ružové drevo + rumanček (v rozprašovači)
- upokojuje: levandula

ZDROJE:

Zehentbauer - Drogy lidského tela bez vedlejších účinků, 2012

Grosjean - Velká kniha aromaterapie, 2003

RNDr. Píknová, PhD. - Kurz aromaterapie, Michalovce, 2019