

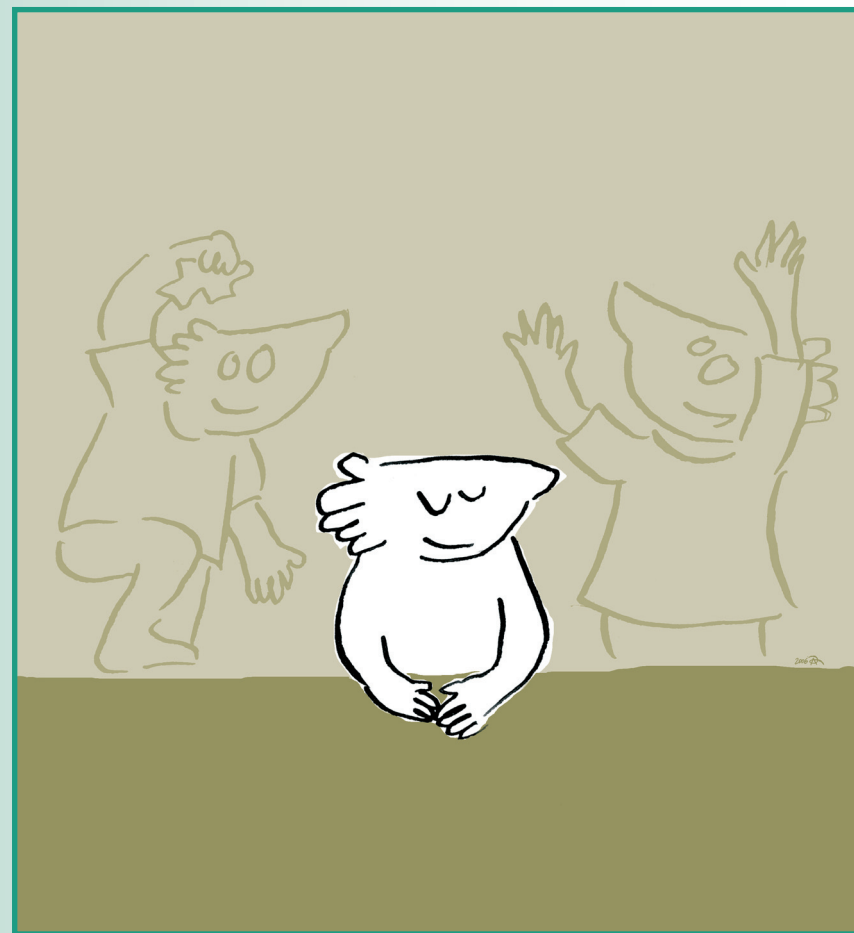
# STRESSZ – RELAX

SZKC\_210\_01

A modul szerzője: Somogyi Mónika

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI  
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

10. ÉVFOLYAM



## MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE: KINEK MI OKOZ STRESSZT?</b>					
<b>I/a Neked mi jelent stresszt?</b>					
A	A tanulók rajzban, szimbólumokkal megpróbálják kifejezni, nekik mi jelent stresszt. Aki nem szeret rajzolni, az megfogalmazza írásban.  15 perc	Annak tudatosítása, hogy még két osztálytársnak is más és más okozhat stresszt Gondolkodás Emlékezet Rajzkészség Önreflexió	Önálló munka – szemléltetés	Papír, rajzeszköz	
B	A tanulók elmondják párjuknak, mi jelent nekik stresszt, majd az osztály meghallgat egy-két önként jelentkező párt.  15 perc	Annak tudatosítása, hogy még két osztálytársnak is más és más okozhat stresszt Gondolkodás Emlékezet Nyelvi kifejezőkészség	Páros munka Frontális osztálymunka – megbeszélés		
C	A tanulók 4-6 fős csoportokban megbeszélik, mi jelent nekik stresszt, majd eljátsszák a többieknek.  15 perc	Annak tudatosítása, hogy még két osztálytársnak is más és más okozhat stresszt Kreativitás Fantázia	Kooperatív tanulás – szóforgó Egész osztály együtt – dráma		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, melléletek	
				Diák	Pedagógus
<b>I/b Mi jelent a tanárnak stresszt?</b>					
A	A tanár beszámol arról, neki mi minden jelent stresszt az életében (belátása szerint annyit mond el, amennyit jó szívvvel meg tud osztani diákjával), illetve az iskolai környezetben. 15 perc	Empátia Tolerancia	Frontális osztálymunka – tanári előadás		
<b>I/c Stressz-térkép</b>					
A	A tanulók elkészítik életük főbb színtereinek térképét. Eltérő színekkel jelölik, mennyire érzik magukat a különböző színtereken feszültnek, illetve ellazultnak. 15 perc	Annak tudatosítása, hogy élményeink hatására bizonyos helyszíneken kevésbé tudunk ellazulni, mint ott, ahol pozitív élményeket éltünk át Gondolkodás Emlékezet Önreflexió	Önálló munka – szemléltetés	Papír, rajzeszköz	P1 („Élettértékép” elkészítése)
B	A tanulók elkészítik otthonuk stressz-térképét. 15 perc	Annak tudatosítása, hogy élményeink hatására bizonyos helyszíneken kevésbé tudunk ellazulni, mint ott, ahol pozitív élményeket éltünk át Gondolkodás Emlékezet Önreflexió	Önálló munka – szemléltetés	Papír, rajzeszköz	P2 (Stressz-térkép)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
C	A tanulók 4-6 fős kiscsoportokban elkészítik osztályuk stressz-térképét, majd a csoportok megbeszélik, egyeztetik gondolataikat.  15 perc	Annak tudatosítása, hogy élményeink hatására bizonyos helyszíneken kevésbé tudunk ellazulni, mint ott, ahol pozitív élményeket éltünk át Gondolkodás Emlékezet Önreflexió	Kooperatív tanulás – csoportszóforgó	Csomagolópapír, rajzeszköz	P3 (Az osztály stressz-térképe)
<b>I/d Mi jelent stresszt a környezetednek?</b>					
A	Minden tanuló megkapja a D1 mellékletet. A tanulók véletlenszerűen alakított 4 fős kiscsoportokban szólások alapján jeleneteket képzelnek el, és meg is jelenítik azokat. A jelenetek „A szólások szerint mi okoz stresszt a környezetednek?” kérdésre keresik a választ.  20 perc	Annak tudatosítása, hogy nem egyformán éljük meg az élethelyzeteket Gondolkodás Empátia	Csoportmunka – szóforgó, dráma	D1 (Stresszel kapcsolatos szólások)	
<b>I/e Házi feladat</b>					
A	A tanár házi feladatként a következőt kéri a tanulóktól: „Beszéljessz szüleiddel, rokonaiddal, barátaiddal arról, ki hogyan szokott ellazulni a stresszes hétköznapiakban.”  5 perc	Ráhangolódás a következő óra témájára	Frontális osztálymunka – tanári magyarázat		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA</b>					
<b>II/a Hogyan relaxálsz?</b>					
A	A tanulók kiscsoportokban megbeszélik a következő kérdést: „Hogyan szoktál ellazulni?” Majd a csoportok közösen összegyűjtik a különböző stratégiákat. 15 perc	Annak tudatosítása, hogy ha nem is mindig tudatosan, de képesek vagyunk az ellazulásra Együttműködés	Kooperatív tanulás – szóforgó, csoportszóforgó		
<b>II/b Kinek mi a relaxáció?</b>					
A	A házi feladat megoldásai alapján elmesélik a tanulók, hogy szüleik, rokonaik, barátaik hogyan lazulnak el, ki milyen technikát alkalmaz a stressz levezetésére. 10 perc	Destruktív és konstruktív stressz-kezelési technikák közötti különbségtétel Empátia Tolerancia	Egész osztály együtt – beszélgetőkör		
<b>II/c A relaxáció</b>					
A	A tanár felolvass egy idézetet a relaxációs módszerekről, majd vezetésével a tanulók röviden megbeszélik az idézet lényegét. 5 perc	Ismeretátadás Figyelem	Frontális osztálymunka – előadás, megbeszélés	D2 (Mi a relaxáció?)	P4 (A relaxációról általában)
<b>II/d Lazuljunk közösen!</b>					
A	A tanár az autogén tréning bevezető demonstrációjával segít a tanulóknak az ellazulás gyakorlásában. A tanulók ülve vagy fekvé lazítanak. 10 perc	A kívülről érkező ingerkezelési hatások hatására történő ellazulás gyakorlása	Egész osztály együtt	D3 (Ellazulási gyakorlat 1.) Szék vagy polyfoam és pokróc minden diáknak	P5 (Autogén tréning)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	A tanár a progresszív relaxáció bevezető demonstrációjával segít a tanulóknak az ellazulás gyakorlásában. A tanulók ülve vagy fekvé lazítanak.  10 perc	A kívülről érkező instrukciók hatására történő ellazulás gyakorlása	Egész osztály együtt	D4 (Ellazulási gyakorlat 2.) Szék vagy polyfoam és pokróc minden diáknak	P6 (A progresszív relaxáció)
<b>III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS</b>					
<b>III/a Relaxációs élmények tudatosítása</b>					
A	A tanár a következőket kéri a tanulóktól: „Rajzold le a tested, és jelöld be rajta a relaxáció alatt átélt különböző testérzeteket (lazulás, feszülés, remegés, bizsergés, meleg-hideg érzet). Írd le azt is, ha voltak közben gondolataid!” A tanulók rajzban fejezik ki élményeiket.  10 perc	Az átélt élmények tudatosítása Rajzkészség	Önálló munka – szemléltetés		
B	A tanár a következőket kéri a tanulóktól: „Fogalmazd meg írásban a relaxáció alatt átélt különböző testérzeteket (lazulás, feszülés, remegés, bizsergés, meleg-hideg érzet). Írd le azt is, ha voltak közben gondolataid!” A tanulók írásban rögzítik élményeiket, gondolataikat. Akinek akarják, megmutathatják, mit írtak.  10 perc	Az átélt élmények tudatosítása Fogalmazási készség	Önálló munka – fogalmazás vagy lista készítése		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
C	A tanár beszélgetőkört indít a következő kéréssel: „Fogalmazd meg szóban a relaxáció alatt átélt különböző testérzeteket (lazulás, feszülés, remegés, bizsergés, meleg-hideg érzet). Számolj be arról is, ha voltak közben gondolataid.” 10 perc	Az átélt élmények tudatosítása Véleményalkotás Önkifejezés	Egész osztály együtt – beszélgetőkör		
<b>III/b Stressz–relax-kiállítás</b>					
A	A tanulók elhelyezik az osztályban stresszről és relaxációról szóló rajzaikat, és a kiállítás összeállításában közösen megosztják egymással a foglalkozás során szerzett benyomásaikat. 10 perc	A stressz és a relaxáció állapota közötti különbség felismerése Annak tudatosítása, hogy mindenkinek más és más okoz feszültséget vagy jelent ellazulást, mégis ez utóbbi keresése a cél	Egész osztály együtt – plakátkiállítás		
<b>III/c Relaxáció a jövőben</b>					
A	Amelyik diák igényli, az megkapja a tanártól a kipróbált relaxációs instrukciót, így aki kedvet érez rá, otthon maga is gyakorolhatja a módszert. 5 perc	A konstruktív relaxációs módszer jövőbeni alkalmazása	Frontális osztálymunka	D3 (Ellazulási gyakorlat 1.) D4 (Ellazulási gyakorlat 2.)	

## TANÁRI MELLÉKLETEK

### *P1*

#### *„Élettértérkép” elkészítése*

Az élettér területeinek feltérképezéséhez a tanár a következő instrukciókat adja a tanulóknak, az alábbi tanácsok figyelembevételével:

Készítsd el életed főbb színtereinek térképét! Jelöld eltérő színekkel, mennyire érzed magad a különböző színtereken feszültnek, illetve ellazultnak!

Arra az esetre, ha tanácstalanok a diákok:

Gondolj az osztályteremre; azokra a termekre, ahol megfordulsz az iskolában; a saját otthoni szobádra vagy a lakás olyan helyiségére, ahol sok időt töltesz; olyan helyekre, ahol sok időt töltesz együtt a barátaiddal stb. A rajz közepén te magad helyezkedsz el. A színtereket jelöld 1-1 buborékkal vagy más formával. Eltérő színekkel érzékeltesd, általában mennyire vagy ellazult, illetve feszült ezeken a helyeken.

Lesz olyan diák, aki a feszültséget feketével fogja megjeleníteni, lesz olyan, aki pirossal. Itt ne minősítsünk: fogadjuk el, amit a diák megjelenít, ő tudja legjobban, hogy érzi magát ezeken a helyeken.

### *P2*

#### *Stressz-térkép*

Az otthoni stressz-térkép elkészítéséhez a tanár a következő instrukciókat adja a tanulóknak, az alábbi tanácsok figyelembevételével:

Készítsd el otthonod stressz-térképét!

Arra az esetre, ha tanácstalanok a diákok:

Gondolatban járd körül otthonod minden helyiségét. Rajzold le a lakás alaprajzát. Eltérő színekkel érzékeltesd, általában mennyire vagy ellazult, illetve feszült a lakás különböző helyiségeiben.

Lesz olyan diák, aki a feszültséget feketével fogja megjeleníteni, lesz olyan, aki pirossal. Itt ne minősítsünk: fogadjuk el, amit a diák megjelenít, ő tudja legjobban, hogy érzi magát ezeken a helyeken.

### *P3*

#### *Az osztály stressz-térképe*

Az osztály stressz-térképének elkészítéséhez a tanár a következő instrukciókat adja a tanulóknak, az alábbi tanácsok figyelembevételével:

Készítsétek el osztályotok stressz-térképét!



Arra az esetre, ha tanácstalanok a diákok: Rajzoljátok le vázlatosan az iskola alaprajzát! Gondoljátok végig, melyek azok a termek, helyiségek, amelyekben rendszeresen megfordultok. Eltérő színekkel érzékeltessétek, általában mennyire vagytok ellazultak, illetve feszültek ezeken a helyeken.

Ne minősítsünk: fogadjuk el, amit a diákok megjelenítenek, ők tudják a legjobban, hogy érzik magukat ezeken a helyeken.

#### P4

#### *A relaxációról általában*

Az alvás és ébrenlét mellett létezik egy harmadik fontos élettani állapot, az ellazult – idegen szóval relaxált – állapot. Vizsgálatok szerint ilyenkor csupa pozitív változás jelentkezik testünkben:

- jelentősen javul a szervek – többek közt az agy – oxigénellátottsága, ráadásul nagyobb mértékben, mint akár mély alvás közben;
- 18-20%-kal lassul az anyagcsere;
- csökken vérünk tejsavtartalma;
- kitágulnak az erek, így javul szerveink vérellátása;
- csökken a vér koleszterinszintje, illetve előnyösen változik a hasznos és a káros hatású koleszterinfajta aránya;
- megnő a vér endorfinszintje, ami magasabb fájdalomküszöb-  
bel és kellemes közérzettel jár;
- agyunk több alfaagyhullámot termel, ráadásul szinkronizált  
alfahullámokat, ami vizsgálatok szerint elősegíti sejtjeink re-  
generációját.

A relaxáció a stressz leghatékonyabb, természetes ellenszere, márpedig a stressz egészségünk legfőbb ellensége. Mérések szerint 20

perc relaxálás körülbelül annyi stresszt vezet le szervezetünk-  
ből, mint 3-4 óra alvás! Javasoljuk, hogy eleinte fekvé vagy kényelmes  
fotelben ülve tanuld a relaxálást.

A relaxációs módszerek arra irányulnak, hogy megszüntessék a  
szorongás testi és lelki tüneteit. A szorongást, mint érzelmi állapo-  
tot nem szükséges leírni sem, hiszen minden ember átélte már ezt.  
Ebben az állapotban veszélyérzetünk, aggodalmaink támadnak,  
feszültek vagyunk, menekülnénk, vagy türelmetlenek vagyunk,  
de az is lehet, hogy agresszívek-  
ké válunk a szorongástól. A szoron-  
gás testi tünetei lényegében megegyeznek a pánikroham tünete-  
ivel, esetleg intenzitásuk alacsonyabb szintű.

A relaxáció szó szerint ellazulást jelent, s a legtöbb relaxációs mód-  
szer elsősorban az izmok ellazítására koncentrál. A szorongás egyik  
vezető tünete ugyanis az izomfeszülés, amit sokszor csak akkor ve-  
szünk észre, amikor ellazulunk. Ez az izomfeszülés okozhat egy-  
egy szorongató helyzetben akár izomlázat is, de fáradékonyságot,  
fejfájást, derékfájasokat is. Hogy az izomfeszülés és a lelki feszült-  
ség közt milyen szoros kapcsolat van, azt bizonyítja az is, hogy a  
szorongáscsökkentő gyógyszerek általában egyben izomlazítóként  
is használatosak.

A relaxáció (és a hipnózis) egyik lényeges hatóeleme, hogy amit el-  
képzelünk, azt a testünk meg is valósíthatja. Ez természetesen nem  
megy mindenkinek egyformán, de relaxálni mindenki megtanul-  
hat. A képzelet erejét mutatja, amikor egy nagy „ásító” kapu, vagy  
mások ásításának látványától magunk is ásítani kezdünk. A szo-  
rongásos rosszullétek kialakulásának egyik lényeges eleme, hogy a  
kliens elképze-  
li azt, amitől fél, és ezáltal az megvalósul. Jól ismert  
jelenség, hogy saját légzésünket, saját pulzusunkat sokszor nem  
tudjuk hitelesen megmérni, mert pusztán attól, hogy megfigyeljük,  
megváltozik a légzés vagy a pulzus üteme. Ha csukott szemmel  
állunk, és elképzeljük, hogy előre dőlünk, elkezdhetünk ingani.

Relaxációban a kliens a terapeuta segítségével elsajátítja azt a képes-  
séget, hogy képzeleti képek, ill. magában kimondott szavak segít-

ségével képes legyen az izmok ellazulását előidézni testében. Erre több rásegítő módszer is van, az egyik legelterjedtebb a progresszív relaxáció, melyben először megfeszítjük izmainkat, hogy aztán, amikor ellazítjuk őket, könnyebb legyen átélni az ellazulást.

A másik ismert módszer az autogén tréning, amelyben az izom-ellazulást a végtagok és a test elnehezülésének elképzelésével érjük el. Természetesen a relaxációs technikák révén nemcsak az izmok feszülését, hanem a szívritmust, vérnyomást, légzést és egyéb testi funkciókat is befolyásolhatunk kellő gyakorlás után. Fontos, hogy a relaxációt arra képzett, diplomával rendelkező szakember segítségével sajátítsuk el, mert hozzá nem értők kezében a relaxáció akaratlanul is veszélyessé válhat. Bizonyos, szakmailag nem ellenőrzött, látványos sikert, gyógyulást, gazdagodást stb. ígérő módszerekben (mozgalmakban?) a relaxációt a kliens személyiségének megismerése nélkül gátlástalanul alkalmazzák, s több eset is ismeretes, ahol komoly károsodások léptek fel a „kezelés” hatására. Ugyanezért nem ajánljuk a szabad forgalmazású relaxációs kazeták használatát sem.

(Forrás: <http://www.agykontroll.hu/arelay.htm>)

## P5

### *Autogén tréning*

A relaxációs módszereknek aktív és passzív formái ismertek. Az aktív módszerek alkalmával, mint amilyen például a később ismertett progresszív relaxáció, a személy fizikai aktivitás után igyekszik ellazult állapotba kerülni, a passzív formák esetén pedig a relaxáló átadja magát a nyugalomnak. Az autogén tréning (AT) a passzív relaxációs módszerek közül a legelterjedtebb. A gyakorló passzív, nyugalmi állapotban figyelmét befelé fordítja, testi, vegetatív működései felé. A gyakorlásnak vannak fokozatai; ebben a modulban

meg kell elégednünk a legelső szinttel, amikor önmagában a test ellazítása a cél.

Az alábbi instrukciót a tanár maga is kényelmes pozícióban elhelyezkedve olvassa fel lassan (még hitelesebb, ha megtanulja, és fejből mondja). Fontos, hogy mondataiban következetesen egyes szám első személyben beszéljen, mert a tanulók később maguknak mondhatják az instrukciókat, az önszabályozás elérése a cél.

Megnyugszom, ellazulok. Eltávolodik tőlem minden külső zaj és belső gond. Átadom magam a nyugalomnak. Átadom magam annak a vágnak, hogy testi-lelki-szellemi harmóniát teremtsék magamban.

### KIS SZÜNET

Gondolatban sorra veszem testrészeimet. Lábfejem lazán nyugszik a talajon, lábujjaim is elengedem. Ellazul a sarkam, a lábszáram, a térdem. Combom és csípőm belesimul a székbe/talajba. A hátam szinte kiszélesedik. Ellazul a karom és a vállam. Könyököm és csuklóm elengedem. Ujjaim lazán érintik a combomat. Ellazul a nyakam, a fejem. Arcizmaim is ellazulnak. Szemhéjam rásimul a szememre. A tekintetem megpihen. A homlokom ki-simul.

Nyugodt vagyok, ellazultam.

1-2 PERC EREJÉIG HAGYJUK, HOGY EBBEN AZ ÁLLAPOTBAN MARADJANAK A DIÁKOK.

Karom és lábam felenged. Kezemet ökölbe szorítom, nagyot nyújtózom, mélyet sóhajtok, lassan kinyitom a szemem.

(Forrás: *A Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület gyermek-relaxációs tanfolyama*)

**P6*****A progresszív relaxáció***

A progresszív relaxáció a relaxációs módszerek aktív formái közé tartozik. A módszer az egyes izmok feszítésének és lazításának váltakoztatásával az izomtónus tudatosítását szolgálja. Ezáltal fejlődik a személyiség önszabályozó képessége, s az izmok lazításával fokozatosan megszünteti a szorongásos állapotból adódó izomfeszüléseket.

Az alábbi instrukciót a tanár maga is kényelmes pozícióban elhelyezkedve olvassa fel lassan (még hitelesebb, ha megtanulja, és fejből mondja). Fontos, hogy mondataiban következetesen egyes szám első személyben beszéljen, mert a tanulók később maguknak mondhatják az instrukciókat, az önszabályozás elérése a cél.

Behunyom a szemem, és a környezetemből érkező hangokat, zajokat, neszeket figyelem. Tudomásul veszem ezeket a hangokat. A légzésemre figyelek. Figyelem, ahogy a levegő ki és beáramlik az orromon. Figyelem a mellkasom emelkedését, süllyedését.

A figyelmemet az arcomra, a fejemre irányítom. Megfigyelem, milyen érzéseim vannak az arcom izmaiban. A következő beléggzéssel megfeszítem az arcom izmait. A homlokomat összeráncolom. A szememet, ajkaimat egymáshoz szorítom. A következő kiléggzéssel elengedem az izmaimat, és az ellazulást szétküldöm a testem minden részébe. Megfigyelem, milyen változások történtek az arcom izmaiban.

A figyelmemet a karom, vállam izmaira irányítom. Megfigyelem, milyen érzéseim vannak itt. A következő beléggzéssel megfeszítem a karom, vállam izmait. Kezemet ökölbe szorítom, vállamat megfeszítem, felhúzó. A következő kiléggzéssel elengedem az izmaimat, és az ellazulást szétküldöm a testem minden részébe. Megfigyelem a karom és vállam izmait, és összehasonlítom az előző állapottal.

A figyelmemet a lábamra, csípőmre irányítom. Megfigyelem, milyen érzéseim vannak a lábam, csípőm izmaiban. A következő beléggzéssel megfeszítem a lábamat, csípőmet. A lábfejemet lefeszítem, a fenekemet összeszorítom. A következő kiléggzéssel elengedem az izmaimat, és az ellazulást szétküldöm a testem minden részébe. Megfigyelem, miben változott az izmaim állapota.

A következő beléggzéssel az egész testem megfeszítem, az arcom összes izmát, a karomat, vállamat, a csípőmet, lábamat, lábfejemet. A következő kiléggzéssel elengedem az izmaimat, és az ellazulást szétküldöm a testem minden részébe. Megfigyelem, miben változott az izmaim állapota.

Figyelem! Az osztályban történő kipróbálás után minden diák kaphat belőle, aki otthon is szeretné kipróbálni a módszert.

*(Forrás: A Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület gyermek-relaxációs tanfolyama)*