

Vodena vizualizacija za otroke v razredu



Lea Svatina Janžič, profesorica razrednega pouka in magistrica menedžmenta vseživljenjskega izobraževanja, Osnovna šola Dušana Flisa Hoče

V sodobnem svetu, kjer se življenjski tempo stopnjuje, so naši otroci izpostavljeni različnim obremenitvam kot tudi stresnim situacijam na dnevni bazi. Pri svojem delu opažamo, da se otroci ob hitrem tempu, različnih zahtevah šole in dodatnih aktivnostih ne znajo spopadati s stresnimi situacijami na pravilne načine. Nekateri zapadejo celo v nervozo. Zato jih je potrebno naučiti tehnik umirjanja in sproščenega dihanja, ki jim bodo koristile tudi kasneje v življenju. V svoji praksi zato uporabljamo različne dejavnosti za boljše počutje in spopadanje s stresom. Otroci s takšnim znanjem pridobijo tudi na samopodobi in zaupanju vase. V prispevku je podrobneje predstavljena tehnika vodene vizualizacije, ki je najpogosteje uporabljena v prvem in drugem triletju, v podaljšanem bivanju, jutranjem varstvu, na gibalnih delavnicah, pri urah športne vzgoje ter interesni dejavnosti.

1 Uvod

V današnjem svetu imajo tudi otroci skrbi, celo najmlajši. Poln šolski urnik obveznosti, naloge, priganjanje staršev k učenju, stremljenje k odličnim ocenam, odgovornost, izvenšolske dejavnosti, utrujenost, konflikti v družini in težave z vrstniki so najpogostejši stresorji, ki preplavijo naše otroke in mladostnike. Vse zgoraj naštetje in še katere druge situacije lahko na otroka delujejo negativno, simptome pa opazimo na čustvenem, vedenjskem in telesnem nivoju. Z uporabo tehnik sproščanja se lahko naučimo učinkovitega spoprijemanja s stresom in pravih načinov reševanja situacij, ki nas doletijo. Dejavnosti za boljše počutje nas vodijo v umirjeno dihanje, sproščeno vedenje, pozitivno naravnost in občutek, da smo kos vsakdanjim nalogam.

Z učenjem tehnik sproščanja otrokom omogočimo samostojno spopadanje s stresom in jih naučimo samopomoči ob različnih situacijah. Cilji učenja vizualizacije so najti pot v lastno notranjost, se telesno in umsko umiriti, poiskati mir v duši, se sprostiti, iskati samega sebe, raziskovati lastno globino, globoko dihati, prisluhni notranjosti in se srečati z nezavednimi deli sebe. Vsi ti cilji pripomorejo k posameznikovi duhovni rasti in samospoznavanju. S tem pa krepimo samozavedanje in samopodobo, postajamo močnejši, lažje pretakamo čustva v telesu in jih usmerjamo navzven, prav tako krepimo nadzor nad svojo razburkano notranjostjo ter se lažje spopadamo z zunanjim svetom.

S pomočjo vizualizacije odkrivamo lastna občutja, misli in doživljanje določenih situacij, dogodkov ter doseganje ciljev ali posameznih faz do cilja. Predvsem raziskujemo in pridobivamo informacije o tem, če misli ustrezajo našemu resničnemu

jazu. Pomaga nam, da odkrijemo, kdo smo, in se sprejmemo ter lažje sprejemamo ljudi in svet okrog nas (Frencl Žvanut 2017).

Pri vodeni vizualizaciji se sproščamo brez fizične aktivnosti. Ko umirimo možgane, posledično umirimo telo. Pomembno je, da se skoncentriramo, se poglobimo in si pripovedovanje pravljice, ki jo vodja bere, slikovito predstavljamo. Ključ za pomiritev in ustvarjanje pozitivnih občutkov v telesu so pomirjujoče in prijetne slike v naravi, npr. morje, travnik, gozd. Veliko vlogo ima pripovedovalec in njegov način branja zgodb ter umirjen glas (Srebot in Menih 1994).

Ura sproščanja v razredu poteka lahko poteka lahko in zaželeno. Otroci jo zelo radi izvajajo in je nikoli ne izpustijo. Velikokrat jo želijo izvesti večkrat na teden. Ura vodene vizualizacije, ki so jo poimenovali »Vdih in izdih – zmorem sam«, poteka samostojno z njihove strani. Najprej smo na začetku leta v oddelku podaljšanega bivanja spoznavali metode dihanja in tehnike sproščanja, nato smo se odločili, da bomo celo šolsko leto izvajali eno uro vizualizacije na teden. Četrto- in petošolci ugotavljajo, da jih v stres ženejo pehanje za ocenami in prenatrpan urnik, zato so jim tehnike sproščanja že v štartu bile všeč in so kaj hitro spoznali pozitivne učinke. Potovanje v domišljijo si že izmišljajo tudi sami, tako je nastala mini zbirka domišljjskih pravljic 4. b razreda. Redna praksa petkovih uric za sproščanje nam omogoča lažje spopadanje s stresom in nas pelje na potovanje v našo notranjost, nam prinaša mir in sproščenost.

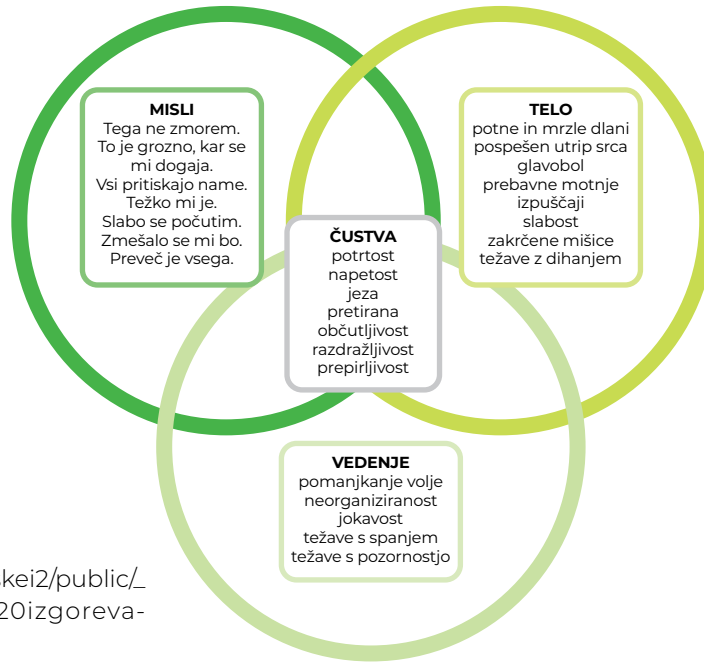
2 Stres

Stres je v slovarju slovenskega knjižnega jezika opisan kot odziv organizma na škodljive zunanje

vplive in je stalnica v našem življenju. Ne moremo se mu izogniti, vseeno pa je tisti, ki nam pomaga preživeti. Vsakodnevno govorimo o negativnem stresu, ki traja dlje časa in lahko vodi v različne težave. Kako doživljamo stres, je odvisno od vsakega posameznika. To je odvisno od osebnosti, starosti, izkušenj, vrednot, prepričanj in okoliščin, v katerih se pojavi. Največkrat pa je na preizkušnji doživljanje naših lastnih zahtev in zahtev okolja ter naša sposobnost reševanja problemov (Jeriček 2011).

2.1 Simptomi stresa

Stresni simptomi so pogosto prepleteni. Pomembno je, da jih poiščemo na vseh ravneh in se jih zavedamo. Le tako jih lahko z ustreznimi načini zmanjšamo. Slika Simptomi stresa prikazuje prepletanje sklopov simptomov stresa. Na sliki vidimo simptome stresa v mislih in čustvih, telesne simptome in simptome s spremenjenim vedenjem. Sklopi so prikazani kot trije krogi, ki se med seboj prepletajo in vplivajo drug na drugega (Jeriček 2011).



Simptomi stresa

<https://skei.si/uploads/skei2/public/custom/SKEI20stres20izgorevanje202016.pdf>

Znani so tudi učinki stresa na naše telo, počutje ter obnašanje, ki so predstavljeni v spodnji tabeli:

Običajni učinki stresa ...		
... na naše telo	... na naše počutje	... na naše obnašanje
glavobol, mišični krči, bolečine	tesnoba,	
bolečina v prsih,	nemir,	
utrujenost,	strah,	prenajedanje ali anoreksija izbruhi jeze
manjši libido,	slabša motivacija,	odvisnost od drog, alkohola, nikotina
slabost,	slabša zbranost,	odsotnost, apatija, malodušje
nespečnost,	jeza,	
prekomerno potenje	razdražljivost,	
	žalost,	
	depresija	

Učniki stresa na telo

<https://med.over.net/clanek/odgovor-nasega-tesesauma-na-stres/>

2.2 Otroci in stres

Beseda stres pomeni nenavaden telesni, duševni ali umski napor, ki zahteva napor vseh fizičnih in psihičnih sposobnosti, da ga obvladamo. Večina mehanizmov, ki nam omogočajo primerno reakcijo v stresnih situacijah, poteka podzavestno in samodejno. Na ta način pa ne sprostimo nakopičene energije. Otroci so vsak dan podvrženi velikemu številu stresnih faktorjev, kot so hrup, promet, prevelika količina podatkov, vizualnih vtisov ter sprememb okolja. Če je otrok predolgo v takem okolju, lahko pride do stanja stalne živčne in telesne napetosti. Tak otrok običajno slabše spi, se ne more koncentrirati, postane bolj občutljiv, zmanjša se mu telesna odpornost, začne mu primanjkovati življenjske energije. Lahko se zgodi, da telo več ne loči med različnimi nevarnimi ali nenevarnimi impulzi iz okolja; otroka zato vsaka malenkost razburi (Goručan 2016).

3 Sproščanje

Kaj je sprostitvev? Najprej pomislimo na počitek, ko odmislimo skrbi in težave ter preprosto uživamo. Naše misli so usmerjene na prijetne stvari, ki nas osrečujejo in napolnijo z novo energijo. Tudi otroci imajo svoje skrbi in doživljajo stres na vsakem koraku, tako v šoli kot doma. Zato je tudi sprostitvev zanje zelo dobrodošla, če ne že nujna. Sprostitvev je opredeljena kot naravno stanje duha in telesa brez potrebe po fizični ali psihični napetosti. Počitek in sprostitvev ne pomenita isto. Za sprostitvev je potrebno nekaj narediti, zato se tukaj sprašujemo, kako otroke naučiti prepoznati, kdaj je telo mirno in sproščeno ter kdaj temu ni tako. Pri sprostitvi se soočimo z našimi čustvi in njihovim vplivom na naše telo. Zato otroke lahko peljemo v svet sprostitve s pripovedovanjem zgodb, ki ustvarjajo domišljijско čutne predstave sproščene telesa (Napret 2012).

3.1 Pomen sproščanja

Biti sproščen pomeni predvsem umiriti se, si zamisljati kaj lepega, zaspati, se igrati ali se sprehajati v naravi. To so pogledi otrok, ki jim otroštvo predstavlja najbolj neskrbno, svobodno in igrivo obdobje. Da pa lahko otroci takšno življenje živijo, jih je potrebno sproščanja naučiti. To znanje je naložba v njihov osebni razvoj, saj jim okolje, v katerem živijo, pogosto ne daje dovolj možnosti za predelavo vtisov, ki so jih ustvarili čez dan (Napret 2012).

Sprostitvev otroku pomaga spoznavati, poslušati in izražati svoja notranja čustva, kakor tudi spoznavati svoje telo. Pozitiven vpliv sprostitve se kaže na kognitivni, čustveni in socialni ravni. Pomiri se mišični in živčni sistem, krepi imunski in spi se lažje. Sprošča se um, izboljšajo se koncentracija, spomin in pozornost, zmanjšata pa se

strah in stres. Razvija se pozitivna samopodoba, ustvarjalnost, samoizražanje, vztrajnost, hkrati pa se krepijo medosebni odnosi. Otroke je potrebno v ta svet popeljati spontano z igro, glasbo, nežno besedo in prijetnim okoljem. S tem jih osvobodimo strahov, približamo jim tišino, naučimo jih zaupati vase, izražati svoja hotenja ter občutenja, njihove misli pa usmerimo na prijetne dogodke, ki se dogajajo okrog njih (Napret 2012).

3.2 Priprava in dihanje

Pred sproščanjem se ustrezno pripravimo, sicer zelenega rezultata ne bomo dosegli. Poskrbeti je potrebno za mir v okolici. Izberemo primeren prostor, ki ga zatemnimo. Prižgemo svečke za lep, dišeč in sproščujoč ambient. Otroci naj ležijo na tleh. Položaj naj izberejo sami, saj jim mora biti predvsem udobno. Z drugimi otroki se ne dotikajo, predvsem naj imajo dovolj prostora okoli sebe.

Za vaje umirjanja je najbolj pomembno pravilno dihanje. Med vajami se diha skozi nos in izdihuje skozi usta. Dihanje se upočasni, kar pomeni, da se organizem sprošča. Nekaj minut dihama počasi in ugotavljamo, če imamo prehodne vse dihalne poti. Na začetku je dihanje plitvo, nato se poglobi. Oči se zaprejo.

4 Vizualizacija

Vizualizacija je sprostitvena tehnika, ki sprosti naš um in telo, umiri misli in zmanjša napetost. Pri izvajanju vizualizacije vključimo našo domišljijo, čuti pa so usmerjeni v jasno predstavljanje nekih podob. Omenjena tehnika nam pomaga, da se povežemo na nezavedni in zavedni ravni. Umu in mislim omogočimo, da usmerijo telo proti pozitivnim odzivom (5 najboljših tehnik sproščanja, b. d.).

Vizualizacijo z drugim izrazom označujemo kot duhovno poglobitev v nas same. Dokazano spodbuja delovanje možganov oziroma desne možganske polovice, kjer imamo center za ustvarjalnost in čustva. Od tam pošilja dražljaje preko možganske skorje v hormonski in avtonomni živčni sistem. Ta tehnika nam omogoča prehod v stanje globokega psihofizičnega miru, v duhovno in telesno sprostitvev.

Pomembno je, da verjamemo v zdravilno moč naših misli ter v pozitiven učinek naših ravnanj. Misli so tiste, ki realnost povezujejo s sanjami in željami. Vizualizacija nam je dana z rojstvom, škoda pa je, da smo se ji kot odrasli odpovedali, saj bi lahko bila pomemben dejavnik za uresničitev naših ciljev. Tehnika, pri kateri uporabljamo sposobnost predstavljanja, nam pomaga obvladovati stres, izrabiti potencialne, ki so skriti v naši notranjosti, prav tako pa dokazano spodbuja telesne procese samozdravljenja (Smiljanič, b. d.).

Vizualizacija pomeni slikovno predstavljanje z notranjim očesom. Z njim si v možganih predstavljamo slike ali prizore. Avtorici Menih in Srebot navajata, da je sodobna psihologija dokazala, da prijetni prizori, ki so lahko realni ali ustvarjeni v možganih, v našem telesu spodbudijo pozitivna in prijetna občutja. Naše telo umirijo v 10 minutah (Menih in Srebot 1994).

Mildred Masheder, bivša predavateljica na londonski univerzi, ki je kar 40 let raziskovala otroško naravo, je dejala, da duševne slike otroku predstavimo zato, da ga za nekaj trenutkov odpeljemo »iz njega samega«. Zato je za otroke primerna vodena vizualizacija, kjer nekdo vodi otroke na pot domišljije in jih pripelje tudi nazaj. Vsakemu otroku dopustimo, da si izmisli in zgradi lasten svet in prostor, ki je zanj nekaj posebnega in kamor se vrača, kadar mu je hudo. Po njenem mnenju vodene vizualizacije spodbujajo ustvarjalnost in domišljijo.

Kot pravita Menih in Srebot (1994), je pred začetkom vizualizacije pomembno, da se otrok sprosti z dihanjem. Prav tako je pomembno, da nas nihče ne moti, da je v bližini in v prostoru mir in tišina. Otroku si bo tako lažje predstavljal domišljijske prizore. Pri prvih vizualizacijah si izmislimo preprost pojem in tudi vprašanja, s katerimi pomagamo otroku ustvarjati svoj domišljijski svet. Dobro je, da so pojmi otroku blizu, npr. iz narave ali živalskega sveta. Šele ko otroci usvojijo vizualizacijo pojmov, lahko nadaljujemo z daljšimi besedili. Pomemben je tudi glas bralca, ki mora biti pomirjujoč in nežen. Prijetno branje, ki poteka počasi, s posameznimi premori, da se otroci lahko vživijo v besedilo in podoživljajo dogajanje, pripomore k intenzivnemu potovanju v lastni notranji svet.

Otroka moramo postopno uvajati v tak način sprostitve, drugače namen ne bo dosežen. Temo in zahtevnost zgodbe prilagajamo starosti ter razvojni stopnji otroka. Slednji se znajo odlično preleviti v pravljíčne junake, si v svoji domišljiji odlično predstavljajo, slišijo, vonjajo in občutijo vse podrobnosti zgodbe. Ko otroci zaprejo oči in jih zunaj nihče in nič ne moti, se resnično sprostijo in umirijo.

Napotki za izvajanje vodene vizualizacije:

- Otroci naj imajo dovolj časa za izgraditev svoje miselne podobe.
- Če podob ne ustvarijo, ni s tem nič narobe. Naj le sproščeno ležijo, morda jim uspe naslednjí.
- Prav tako ni nič narobe, če zaspijo.
- Če so pred izvedbo vizualizacije nemirni, jih umirite s počasnim, globokim dihanjem.
- Z večkratnim izvajanjem se bodo otroci prej in lažje pomirili (Rutar 2016).

4.1 Sprostitev z domišljíjskim potovanjem – podpora s pravljícami

Potek učne ure

Učna ura mora biti zgrajena tako, da otroke privede od nemira k miru. Osnovni pogoj za tišino in mir pri uri je, da otroci zaznajo razumevanje in globok mir ter sproščenost tistega, ki vodi uro. Otroci se trudijo, da bi vadili zbrano in po vajah sproščeno obležijo, želijo si sproščanja. Velikokrat želijo ostati v svetu domišljije in v svojem mirnem telesu, zato se jim po navadi ne mudi odpreti oči in vstati. Z zbranoostjo dokazujejo, da so našli pot do svoje notranjosti.

Prve tri učne ure v podaljšanem bivanju s četrto- in petošolci potekajo v duhu učenja, kako se ura izvaja. Najprej se naučimo dihalnih tehnik, sprostitve telesa in poteka sproščanja telesa od glave do pet. V prvem delu učne ure se učenci pripravijo na sproščanje tako, da se udobno namestijo na blazine na tleh. Vsak ima dovolj prostora za svoj lasten, udoben položaj. Sledi branje domišljijske zgodbe, počasi in nežno. V tem delu učenci ležijo na tleh in imajo zaprte oči. Zbrano poslušajo pripovedovalca in v mislih odpotujejo v daljne dežele. Nekateri celo zaspijo.

Drugi del ure poteka na tleh v domišljíjskem potovanju.

Tretji del ure je priklic učencev nazaj v realnost, kar mora potekati počasi in mirno. V domišljiji jih vodimo nazaj v razred ter jih nežno pripravimo na obuditev telesa iz globokega transa, v katerega so padli. Na koncu je pomembno, da učenci o svojih izkušnjah govorijo, tako se lahko pripovedovalec oziroma učitelj še bolje pripravi na naslednjo uro sproščanja. Skozi celotno uro jih učitelji vodijo večkrat, da usvojijo zaporedje.

Učenci zelo hitro usvojijo potek ure in jo zaradi pozitivnih izkušenj želijo velikokrat ponoviti. Ker so učenci v četrtem in petem razredu že zelo samostojni, izberemo vodjo kar med njimi. Druge zaposlimo s pisanjem domišljíjskih zgodb. Naslednjo uro sproščanja učenci pripravijo sami. Njihova učna ura se imenuje »Vdih in izdih – zmorem sam« in je na urniku ob petkih.

Izkustvena praksa

Učenci so po preteku prvega uvajalnega meseca sami pripravili uro sproščanja v podaljšanem bivanju. Najprej so pripravili prostor, kjer so umaknili mize in stole na stran ter na sredino učilnice prinesli blazine, ki so si jih izposodili v gibalnici. Zatemnili so žaluzije ter prižgali svečko in dišeče palčke



Sproščanje v krogu



Dihalne vaje

na sredini prostora. Na računalniku so prižgali tiho, sproščujočo glasbo, poiskali so glasbo za meditacijo, ki ima 528 Hz in dokazano odpira srčno čakro. V uvajalnem času sem jim prebirala različne vizualizacijske pravljice ter jih predvajala na Youtube kanalu. Predelali smo knjigi *Relax kids* avtorice Marnete Viegas ter *Igre sanj* Cvetke Rutar, prav tako smo prebrali priročnik *Vodena vizualizacija* Go-

drane Schmidt. Nato smo se lotili pisanja zgodb še mi. Učenci so uporabili svojo domišljijo in nas lepo presenetili z zanimivimi kratkimi domišljjskimi potovanji. Nato so se dogovorili, katera od zgodb jim je najbolj blizu, da bi jo v prvi uri sproščanja tudi prebrali. Izbrali so vodjo, ki zna mirno in tekoče brati, ter se dogovorili za izmenjavo bralca in zgodb v vsaki naslednji uri, ki jo bodo še pripravili.

Ko so imeli učilnico lepo pripravljeno, so se pomaknili na blazine. Vsak si je poiskal svoj prostor in se udobno namestil. Eni so ležali na trebuhu, drugi na hrbtu ali boku, vsekakor pa so si izbrali sebi najbolj priljubljen položaj. Ko so se umirili in zaprli oči, je vodja začel z dihalnimi vajami, ki smo se jih že predhodno naučili v uvajalnem obdobju. Z dihanjem smo sprostili telo, in sicer po vrsti, najprej prste na nogah, noge, kolena, boke, trebuh, prsni koš, roke, komolce, dlani, prste na rokah, vrat ter glavo. Učenčeva telesa so bila v sproščeni stanju, zato je vodja lahko začel z domišljjskim potovanjem. Zgodba je bila srednje dolga in je učence peljala v naravo, na cvetoč travnik. Zgodbe otrok so bile zelo različne, zato je bila tudi izkušnja vsakič drugačna.

Po zaključku branja so učenci ponovno sproščali telo z dihalnimi vajami, ampak v tem delu so z dihanjem prebudili speče okončine. Potovali so od glave, vratu, ramen, rok, dlani, prstov, prsnega koša, trebuha, bokov do nog, kolen, gležnjev, stopal in prstov na nogah ter jih počasi in nežno prebudili. Odprli so oči, ampak še niso vstali, saj so morali nekaj trenutkov posvetiti tudi zburanju uma. Počasi so se postavili v sedeč položaj in si pomeli oči. V tišini so sedeli nekaj trenutkov, potem pa sem jih povprašala po občutkih in izkušnjah. Vsak učenec je imel svojo lepo potovanje, eni so celo zaspali. Vsi pa so se prepustili domišljiji

in pozabili na tegobe tistega dne. Vsako izkustvo je bilo individualno, vsi tudi niso želeli govoriti o njem. Zagotovo pa jim je prineslo sprostitev telesa in uma po napornem dnevu v šoli.

Analiza

Sproščanje v obliki vodene vizualizacije je potekalo po ustaljeni praksi, ki smo si jo zamislili na začetku šolskega leta. Ko so učenci usvojili korake in potek sproščanja, so vsakič zmogli več oziroma je njihovo telo bilo prej pripravljeno na sprostitev.

V začetnih urah so nam delale preglavice dihalne vaje, saj smo se morali vsi naučiti pravilno dihati, velikokrat se nam je vrtelo. Nato smo imeli težave s sprostivjo, ker nas telo ni ubogalo, v bistvu so nam misli švigale sem in tja, ter se nikakor niso hotele umiriti. Z večkratnim ponavljanjem uric sproščanja smo urili naš um in telo, da se sprosti in odmakne od vsakdana. Seveda so nas na začetku motili tudi zunanji dejavniki, kot je hrup na hodniku, zvonjenje zvonca, vpadi drugih učencev v razred, ampak brez teh izkušenj ne bi dodelali poteka sprostivne ure do potankosti in je privedli do resnično izpolnjujoče izkušnje, kot jo imamo danes. Zgodbe, ki smo jih pisali, so postajale daljše in domišljjsko bogatejše. Peljale so nas vedno dlje v notranjost. S tem pa smo naučili telo globoke sprostivne in odmika od različnih šolskih dejavnikov.

Primer pravljice za vodeno vizualizacijo

(iz knjige *Igre sanj*, Cvetka Rutar)

Drevo

Umiri svoje dihanje. Počasi in globoko dihaj skozi nos. Zapri oči. Položi roki na trebuh in opazuj njegovo dviganje in spuščanje.

V mislih pojdi na sprehod po travniku. Poletje je na vrhuncu. Sonce že dobro greje. Dobro si oglej travnik, katere trave rastejo, katere cvetlice, katere živali najdeš na tleh in na rastlinah, barve cvetov. Potem poglej naokrog. Tam v daljavi opaziš samotno drevo. Sprehodiš se do njega. Ko se mu približaš, opazuješ njegovo velikost in mogočnost. Usedeš se in nasloniš glavo na njegovo deblo. Njegova senca ti dobro dene. Pobožajo te glasovi ptic in rahlo gibanje krošnje v vetriču. Zapreš oči in počasi vdihuješ vonj poletja. Tvoje telo se ovije v zeleno svetlobo, ki se nazadnje zbere v tvojem srcu. Začuti jo. Začuti, kako zdravi tvoje srce in raztaplja žalost, ki morda leži v njem. In vse težke misli počasi odhajajo. Zdaj občutiš le še mir. S to spokojnostjo v srcu odideš in se vrneš domov.

Zaveš se svojega telesa in prostora, v katerem si sedaj. Premakni se, lahko se pretegneš, in ko si pripravljen, odpri oči.

Po preteku dveh mesecev smo že obvladali izvedbo ure in naše telo je zahtevalo redno tedensko sprostitvev, saj smo ga navadili na mirno obliko sproščanja. Učenci so se neizmerno veselili teh ur in poročali o boljšem počutju, večji samozavesti, manjši utrujenosti, predvsem pa o lažjem telesu ter boljšem premagovanju vsakdanjega stresa. Bili so čustveno bolj stabilni, bolj povezani med sabo, prav tako so povezali svoj um in telo v celoto ter se naučili tehnik za vse življenje. Poročali so, da tudi doma prakticirajo sproščanje ob glasbi; da jim slednja pomaga pri učenju. Namen je bil dosežen.

Kot je rekla Marneta Viegas, so zgodbe čudovit način raziskovanja, učenja in zavedanja za otroke. Otroci se vanje z lahkoto vživijo ter odpotujejo v domišljjski svet. Raziskave kažejo, da zavestna meditacija pomirja um, povečuje kreativnost ter izboljša kognitivne in emocionalne veščine. Preko vodene vizualizacije otroci izboljšajo samozavest, zaupanje vase, zmanjšajo in lajšajo stres, napore ter nemir. Izvajanje tehnik sproščanja globoko učinkuje na umsko, čustveno in fizično blagostanje otrok.

5 Zaključek

Odrasli in otroci smo dnevno podvrženi različnim stresnim dejavnikom. Če je stresa preveč, se ne počutimo dobro, nas je strah, smo napeti, razdražljivi, imamo težave s spanjem in koncentracijo. Zato v vsakodnevnem tempu nujno potrebujemo sprostitvev, da harmonično uravnamo sebe in svoje življenje. Ko smo sproščeni, smo bolj polni energije in zmoremo več. Lažje se soočamo z vsakodnevnimi izzivi (Srebot in Menih 1996).

Otroci največ časa preživijo v šoli, zato jim šolske obveznosti in zahteve predstavljajo tudi največ stresa. Učitelj lahko prepreči ali vsaj omili tipične stresne situacije z ustvarjanjem sproščenega vzdušja v razredu in s tehnikami sproščanja, ki jim bodo vsakodnevno učinkovito pomagale na njihovi poti.

Vizualizacija je le ena izmed tehnik, ki poleg sprostitve učenca nauči tudi stvari, ki so lahko njegova orodja v vsakdanjem življenju, kot so fokus, koncentracija, samokontrola, samozavest, samozavedanje, vztrajnost, potrpežljivost idr.

Tudi pri lastnem izvajanju vizualizacije z učenci v razredu so se pokazali pozitivni učinki sproščanja. Otroci so bili mirni, pozitivni, koncentrirani, sproščeni. Najboljše pa je bilo, da so si želeli znati še več podobnih tehnik za sproščanje in so zahtevali izvajanje vsaj enkrat tedensko. Sami pri sebi so opažali spremembe in o njih poročali. Izvajanje tehnik je pustilo pozitiven vtis na otroke in jim dalo orodje za življenje.



Položaj male kobre na koncu



Učenec bere domišljjsko zgodbo

Viri in literatura

- Božič, U. (2021): *Pravljica joga*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Goručan, L. (2016): *Pravljica joga*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, UL - diplomsko delo.
- Jeriček, H. (2007): *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 1. natis.
- Kramer, N. (2016): *Joga v vrtcu*. Koper: Pedagoška fakulteta, diplomsko delo.
- Napret, H. (2012): *Predšolski otrok v svetu sprostitve*. Koper: Pedagoška fakulteta, diplomsko delo.
- Rutar, C. (2018): *Igre sanj: fantazijska potovanja za odrasle in otroke z energijo hvaležnosti*. Ljubljana: Založba Animayush.
- Rutar, C. (2017): *Dragi starši: s čuječnostjo do harmonije odnosov*. Ljubljana: Založba Animayush.
- Rutar, C. (2016): *Jaz: poti do čustvene razbremenitve in kvalitnega sobivanja*. Dobrova: Društvo Spletje.
- Rutar, C. (2016): *Jaz: poti do čustvene razbremenitve in kvalitnega sobivanja*. Dobrova: Društvo Spletje.
- Starc, R. (2007): *Stres in bolezn*. Ljubljana: Sirius AP.
- Srebot, R. in Menih, K. (1994): *Sprostitve: praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje*. Ljubljana: Domus.
- Srebot, R. in Menih, K. (1996): *Potovanje v tišino*. Ljubljana: DZS.
- Viegas, M. (2014): *Otroci, sprostite se! Čarobna skrinjica*. Ljubljana: Star Elysium.
- Viegas, M. (2016): *Otroci, sprostite se! Zvezdice*. Ljubljana: Star Elysium.
- Zagorc, M. (2003): *Sprostimo se*. Ljubljana: Fakulteta za šport.