



Cvetka Rutar
Osnovna šola Preserje

Poti k čustveni razbremenitvi

Povzetek: Namen prispevka je predstaviti šolski projekt, ki je bil namenjen izboljšanju razredne klime in s tem boljšemu učnemu okolju. Vsak dan preko čutil naša telesa ustvarjajo občutke. Več kot je negativnih občutkov, več je v telesu teže, ki povzročata slabo počutje. S pomočjo vizualizacije je mogoče energijo negativnih občutkov zmanjšati in s tem razbremeniti učence ter jim tako pomagati, da se lažje vklaplajo v učni proces. Postopek je preprost in pozitivni rezultati se pokažejo, ko ga izvajamo nek določen čas kontinuirano. Samo enkratni poskus ni dovolj. **Ključne besede:** čustveno razbremenjevanje, umirjanje. **Paths towards Emotional Unburdening. Abstract:** The purpose of the paper is to present a school project that was aimed towards improving the classroom climate and consequently the learning environment as well. Every day, our bodies create emotions through sense organs. A greater number of negative emotions results in greater weight in the body, which makes us feel unwell. By means of visualisation, the energy of negative emotions can be reduced and thus the students unburdened, which helps them to more easily participate in the learning process. It is a simple procedure and its positive results manifest themselves after carrying it out continuously for a specific period of time. A single attempt is not enough. **Key words:** emotional unburdening, calming down.

Uvod

Sem razredna učiteljica v OŠ Preserje. Pred tremi leti sva se s kolegico na nekem srečanju pogovarjali in beseda je nanesa tudi na njeno delo v 1. razredu. Potožila mi je, da opaža med otroci precej nestrpnosti in agresije drug do drugega in da jih je zelo težko umiriti. Rekla je, da nekako ne najde poti, kako izboljšati situacijo. Za mano je bil ravno zaključek obdobja dela v kombiniranem oddelku naše podružnične šole, ko sem veliko časa posvetila ravno tej temi. Sodelavki sem povedala, kaj sem sama počela za izboljšanje klime v razredu, in ji ponudila pomoč. Tako sva skupaj oblikovali delovni načrt za pravi mali projekt. Z idejo sva šli do ravnatelja, ki jo je podprl.

Cilji projekta je bil izboljšanje razredne klime. Najin načrt je vključeval delo v razredu, pa tudi delo s starši.

V razredu sem enkrat na teden pripravila obravnavo posebej izbranih književnih del malo drugače, z vidika razbremenjevanja bremenečih čustev. S starši pa sem enkrat tedensko izvedla delavnico, kjer smo se pogovarjali in iskali odgovore na njihove izzive, ki jih prinaša starševstvo. Med tem

pa sva tudi z razredničarko naredili nekaj vaj za njeno umirjanje, ki je bilo nujno potrebno. Učitelj v stresu res ne more umirjati otrok, saj nanje nehote prenaša slabo voljo in nervozno in jih dodatno obremenjuje.

Vsak dan preko čutil naša telesa ustvarjajo občutke. Če v telo pride občutek jeze, razočaranja, besa, strahu ..., povzroči težo. Več kot je teh občutkov, večja je teža v telesu. Ko jo je preveč, se telo odzove z bolečino ali boleznijo. Ta bremeneča čustva nam lahko povzročajo neugodje, kot je tiščanje v prsah, ščemenje, mravljinčenje, stiskanje v trebuhu, povečan srčni utrip ali padec energije oziroma življenjske moči in volje.

To se dogaja vsem, odraslim in tudi otrokom. Prej kot jih bomo razbremenili, bolj bodo umirjeni in boljši bodo njihovi medsebojni odnosi, kar jim bo pomagalo tudi pri uspešnejšem delu v učnem procesu.

Zato sva projekt izvajali tako, da sva vsak teden poiskali umetniško besedilo, iz katerega sva lahko izluščili neko sporočilo oziroma temo za pogovor o izbranem čustvu. Obravnava se v začetnem delu ni kaj dosti razlikovala od obravnave drugih književnih besedil. Uvodni razgovor z branjem in

obnavljanjem vsebine. Drugače je bilo potem, ko sva učence spodbujali k temu, da so izrazili ali se potrudili odkriti njihova bremeneča čustva ter jih skozi vizualizacijo ali fantazijsko potovanje popeljali k razbremenitvi.

Seveda je treba biti pri tem previden, zato sva se vedno dobro pripravili.

Navajam primer vsebine za obravnavo enega izmed bremenečih čustev ob izgubi prijatelja. Po branju besedila Zakaj je bil rožnati slonček žalosten in kako je spet postal srečen, smo imeli z učenci razgovor.

Zaprte oči. Položite roke na trebuh in počasi globoko dihanje skozi nos. V mislih pogledajte v svoje srce. Opazujte ga. Pogledajte, kdo je v njem. Vzemite si čas in ga natančno pregledajte. Pogledajte, če imate v svojem srčku še kaj prostora. Razmislite, kdo si še zasluži, da je v njem. Poiščite mu kotiček in ga dajte vanj. In zdaj pogledajte obraze vseh, ki so v vašem srcu. Ali so veseli, ker imajo v njem svoj prostor? Kako pa se počutite vi? Počasi odprite oči in se močno pretegnite.

Otroci so zelo dobro sodelovali. Po tej vizualizaciji pa so narisali svoja srca in vse, ki so v njih. Poleg dela z besedili sva vsaj enkrat tedensko izvedli umirjanje s pomočjo fantazijskih potovanj. Uporabili sva jih pogosto po končani športni vzgoji ali rekreativnem odmoru, kjer so bili učenci fizično aktivni in jih je bilo treba umiriti za učinkovito nadaljevanje pouka. Za to smo običajno porabili približno 10–15 minut časa, ki se nam je pozneje obrestoval. Učenci so se umirili in pri pouku bolj zbrano sodelovali.

To je lahko primer zgodbice, ki jo otrokom pripovedujete ob spremljavi nežne sprostitvene glasbe. Primer zgodbice za fantazijsko potovanje.

Zapri oči. Eno roko si položi na prsni koš, drugo na trebuh in z njuno pomočjo opazuj dihanje. Opazuj, kdaj se roki dvigata in kdaj spuščata. Poskusi svoje dihanje upočasniti. Dihaj skozi nos. Na koncu vsakega vdihava za nekaj trenutkov zadrži sapo. V mislih šteje do pet in nato počasi skozi nos izdihni. Zopet dihaj tako kot prej. V nosi začutiš vonj po soli in če pozorno prisluhneš, slišiš morje. Ležiš v toplem pesku. Z nogama in rokama se zariješ vanj, da njegova toplina objame tvoje telo. V mislih si ponavljaš: Kjer živim, je čudovito. Tišino zmoti let galeba. Slediš mu s pogledom in nato opazuješ nebo. Tam je majhen bel oblček. In ko ga gledaš, se spušča k tebi. Tik nad teboj je in čaka. Čaka,

da odložiš nanj vse svoje skrbi in težave. Vzemi si čas in odloži nanj, vse kar te muči. Zahvali se oblčku. Oblček se počasi dviga in dviga, visoko, zelo visoko, kjer se počasi razblini v nič. Zdaj se počutiš dobro. Zdaj se počutiš dobro. Izkoplješ se iz peska. Čutiš moč v sebi. Odideš. In zdaj si tu. Odpri oči in pogledaj po prostoru. Dvigni roke in se pretegni.

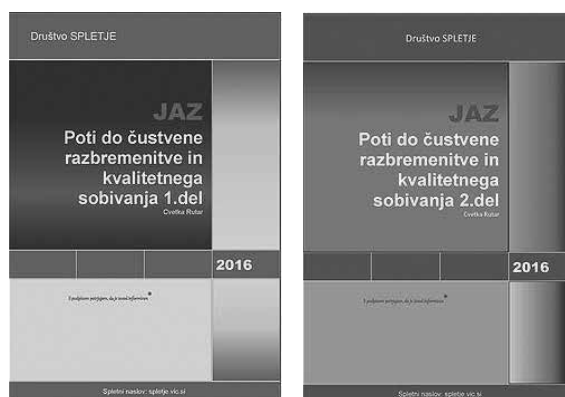
To je primer zgodbice, ki jo lahko ponavljamo ali pa jo vsakokrat malo spremenimo. Pomembno je, da znamo narediti ravno prav dolge premore, da imajo otroci čas za vizualizacijo.

Sklep

Ob koncu leta, po končanem projektu, smo ugotovili, da naše delo ni bilo zaman. Učiteljica je povedala, da zdaj v tem razredu lažje dela, saj so učenci bolj umirjeni. Seveda je pripomoglo tudi sodelovanje staršev, ki so prav tako s svojo angažiranostjo na delavnicah spoznavali, kako lahko pripomorejo k boljšemu počutju vseh.

Zaradi pozitivnega rezultata sem ob koncu projekta izdala tudi priročnika z naslovom *JAZ – poti do čustvene razbremenitve in kvalitetnega sobivanja*, v katerih so predstavljene obravnave besedil, ki sva jih uporabili, in zgodbice za fantazijska potovanja.

Morda bosta priročnika komu prišla prav kot izhodišče za samostojno ustvarjanje in razvijanje novih idej na tem področju. ■



Vir: Rutar, C. (2016). *Jaz : poti do čustvene razbremenitve in kvalitetnega sobivanja*. Dobrova: Društvo Spletje.