

Relaxációs workshop a váradi Posticumban

A nagyváradi Posticum Ifjúsági Kulturális Egyesület meghívására az *Iskola másként* hét keretében április 18-án és 19-én a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület munkatársai tartottak relaxációs műhelyfoglalkozást. A Bagdy Emőke szakpszichológus, pszichoterapeuta vezette, pszichológusokból álló szakkoordinátori csapat két délelőttön át osztályközösségek és pedagógusaik számára nyújtott ízelítőt a stresszoldás technikáiból. A műhelymunkák párhuzamosan zajlottak a Posticum teremeiben, így a két nap során harminchat osztályközösség, vagyis körülbelül 1300 diák és 50 pedagógus vehetett részt a programban. A célcsoport minden iskolai korosztályt magába foglalt, így előkészítő osztályok és végzős diákok is bekapcsolódhattak a tartalmas workshopba. Bár a teljes relaxációs módszer elsajátítása több tíz órát is igénybe venne, a lazítás hétköznapi gyakorlásának mikéntjébe való belekóstolás is hasznosnak bizonyult, és nagy lelkesedéssel töltötte el a gyerekeket és a kísérő pedagógusokat egyaránt. De mit is nyújthat ez a módszer?

„Ezek azok az iskolai keretek között alkalmazható gyakorlatok, amelyek a gyermekek ún. kulcskompetenciáinak megerősítésére, stresszkezelésük javítására, szorongásaik, feszültségeik oldódására, analógiás gondolkodásuk, kreativitásuk fejlesztésére, testképük, testi tudatosságuk, énképük, személyiségük harmonizálására szolgálnak” – olvashatjuk a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület honlapján.

Egy-egy osztály érkezésekor zsongott a Posticum a lelkes gyerekhangoktól, de miután mindannyian elhelyezkedtek a beosztás szerinti termekben, csendbe borult a ház, csak halk zene és csendes beszélgetések hangja szivárgott ki a folyosóra. A gyerekek könnyű, stresszoldó gyakorlatok során szabadulhattak meg a zajos külvilágból hozott ingerdömpingtől. A workshop során elsajátíthattak néhány nagyon egyszerű, akár iskolai közegben is alkalmazható módszert: a légzésgyakorlatok, a vétagokat megmozgató apró tornagyakorlatok, a képzettársítások és irányított gondolatok segítségével megtanulták rövid idő alatt átlendíteni magukat egy-egy hirtelen adódó, átmeneti stresszállapoton.

Persze joggal érezzük, hogy súlyos és hosszantartó stresszállapotnak a kezelésére nem elegendő egy egyszerű gyakorlatsor. Az egy-egy órás foglalkozásokra tagolt diákreaxációs workshopnak nem is volt célja minden problémára gyógyírt nyújtani. Hogyan is segíthetne elmélyült családi problémákon, a szegénységgel járó mindennapi küzdelmeken, vagy akár egy mélységes szerelmi bánaton néhány karlendítés, mély belégzés, vagy az elménken átvillanó pozitív gondolat? Ha jobban belegondolunk, stresszhelyzetben – a feszültség oldására – testünk önmagától, ösztönösen is ezeket a gyakorlatokat produkálja: nagyokat sóhajtozunk, ingerült, látványos, energikus mozdulatokat teszünk, lényünk egésze megpróbál valamilyen módon szabadulni a feszültség terhe alól. Szükséges-e tehát az ösztönös testi reakciókon túl is kicsikarnunk a felületes lelki békét önmagunkból? Miért jó az, hogy bármi áron szabadulni akarunk a stresszérzettől,



miközben az is a természetes reakcióink egyike számunkra nem kedvező élethelyzetekre? Miért kellene mindig jól éreznünk magunkat? Nem ellentmondásos vajon, hogy külső beavatkozással érzük el mindenáron a rosszérzettől való szabadulást, miközben nem árt időnként akár komolyabb stresszt is megélnünk? – A stressz vézscsengőként figyelmeztet a feszültségterhes helyzetekre, és akár ez a felfokozott érzelmi állapot is kivethet a pillanatnyi slamasztikából bennünket. Igen ám, de van olyan stressz, ami hosszú távon ártalmas lehet, miközben kifejezetten kártékony hatással van az azonnali teljesítményre is. Az iskolai stressz sokszor megbénítja a diákot, még akkor is, ha felkészült az adott tantárgyból. A felelőssel járó nyilvánosság, a számonkérés okozta feszültség, olykor a megfelelni akarás, a többiek gúnyolódásától való félelem, alkalmanként a szülői szigorótól való rettegés teljesen kiszoríthatja a kompetenciákat, a tárgyi tudást, és a diák önmagához képest is jóval gyengébben tud teljesíteni. Az ilyen típusú vizsgadrukknak esetén nagyon hasznos lehet a pár perc alatt elvégezhető relaxációs gyakorlatsor. Ezek ugyan nem enyhítenek a szülői szigoron, de a közvetlen eredményt mégis jó irányba befolyásolhatják, így akár a járulékos, avagy közvetett kellemetlenségektől is megszabadulhat a gyerek. Tehát azoktól a rossz stresszektől válhatnak meg ezzel a módszerrel, még ha olykor csak átmenetileg is, amelyek károsan hatnak teljesítőképeségükre, görcsössé, szorongóvá teszik éles versenyhelyzetekben vagy különböző megmérettetések alkalmával.

A nagyváradi szervezők remélik, hogy az a közel másfélezer diák a maga javára fordíthatja az elsajátított módszert, és ha nem is minden feszültség, de legalább az iskolai stressz oldásában mindannyiuk segítségére lesz.

A programról készült rövidfilm itt tekinthető meg: <https://youtu.be/6Gj7S4RWbuw>.