

Relaxmesék

Kezdeném egy egyszerű megállapítással: Nem könnyű ma gyereknek lenni.

Rengeteg információ árasztja el a világot, szinte állandó ingerek érnek bennünket. Ezeket agyunk és lelkünk egyaránt próbál feldolgozni, értelmezni, helyére tenni kisebb – nagyobb sikerrel. A napi pörgésben szinte nincs is megállás. És bár a mostani helyzet megálljt parancsol, korántsem jelenti azt, hogy a pörgés megszűnik körülöttünk, sokkal inkább átalakul. Jó lenne néha behúzni a kézféket és kikapcsolni a külvilágot. De vajon lehetséges-e ez? Egy kicsit úgy lenni, akárcsak az anyaméhben, ahol nincsenek elvárások, nincs határidő, nem kell senkinek se megfelelni. Ahol csend van, béke és nyugalom.

Ismerős érzés? De ha mi így érzünk, mit érezhetnek vajon a gyerekeink?

Ők ösztönösen „normális“ tempóban élnék a kis életüket, de a külvilág szele magával ragadja őket. Akik érzékeny kis csápjaikkal nagyon is érzékelik mi történik körülöttük. Akik csupán nyugalmat igényelnének, de sokszor békétlenség és feszültség veszi őket körbe: a családban, vagy a tágabb külvilágban, óvodában, iskolában, rokonságban, a média felületein. Ezekről teljes mértékben nem lehet és nem is kell elszeparálni a gyermeket. Ezért is fontos a szülő és a pedagógus szerepe. Ők azok egy gyermek életében, akik segíthetnek a gyerekeknek, hogy belső biztonságérzetük megerősödjön. Ha ez kellőképpen megvalósul, akkor a gyermekek könnyebben tudnak alkalmazkodni a változó körülményekhez. És ahogy tapasztaljuk a napokban is, a körülmények mindig változnak. Ebben segíthet a relaxmese. Ez egy olyan eszköz lehet a megfelelő személy kezében, amivel segíthet a gyerekeknek ezen az úton.

A mai gyerekeknek sem nehezebb, mint nekünk, vagy az előző generációknak lett volna, csupán más nehézségekkel kell szembenéznük. És ezekre nekünk kell megoldást találnunk, segítenünk. A mai gyerekek legnagyobb ellensége a stressz, a mérhetetlen inger- és információdömping.

A gyermekek szempontjából a legmeghatározóbb a családi háttér, de nem ez az egyetlen forrás, ami hatással van rájuk. Egy jó pedagógus sokat segíthet, felemelheti, szárnyakat adhat a gyermeknek. Ha rossz a családi háttér, a pedagógus szerepe életbevágó lehet, ha jó, akkor pedig hozzáad egy újabb szintet a gyermek fejlődéséhez. Bárhogy is, a pedagógus szerepe kulcsfontossággal bír minden gyermek életében.

A relaxációs mesék olyan rövid mesék, amelyek főszereplője mindig a gyerek. Fontos szerepet játszik bennük a testi ellazulás, ebben fontos szerepe van a belső képalkotó folyamatoknak, amelyekben ugyan egy adott instrukciót mond a mesélő, de azt a gyermek saját szája íze szerint alakíthatja a képzeletvilágában.

A meséket ülve vagy fekvve, becsukott szemmel hallgatják a gyerekek. Minden mesét megelőz egy rövid légzőgyakorlat, ellazulás. Ezután jön a mese, melynek több funkciója is lehet: gyógyítás, vizualizáció, pihenés, energetizálás, stb. Végezetül pedig a mesélő lassan kivezeti a gyerekeket a képzelet világából, vissza való világba. A mese nem tart tovább pár percnél, de komplex keretbe van ágyazva: felvezető beszélgetéssel indul és levezető feladatokkal zárul.

Sokan tévesen azt gondolják, hogy a relaxációk hosszúak és unalmasak, épp ezért a gyerekek többsége nem is alkalmas rá. Először is relaxáció közben nem kell mozdulatlanok lenni. Ha jól csinálják így is, úgy is megnyugszik a testük, így maguktól fognak lenyugodni, ellazulni. Ez nem jelent abszolút mozdulatlanságot. Továbbá nem szabad azt várni, hogy sokáig tartson a relaxáció. A kisgyerekek figyelme 8-10-15 perc (kortól és érettségtől függően), ha arról van szó, hogy a tanórán figyeljen, vagy egy-egy tornagyakorlatra koncentráljon, társasjátékot játszon. Éppen ezért a relaxáció elég, ha 3-4

percig tart. Befelé figyelni, belső képet alkotni pedig minden gyermek tud. A kezdő mesék célja a helyes légzés, ellazulás elsajátítása, ezáltal elősegítve a relaxáció képességének elsajátítását. Azonban ez nem mindig egyszerű feladat, hiszen lehetnek olyan napok, olyan történések, amik gátolhatják az adott pillanatban az elmerülést. Ilyen esetekben fontos megértőnek és türelmesnek lennünk. Ha valaki nem szeretne benne részt venni, azt is el kell tudni fogadnunk.

A vizualizáció fontossága

Egyik nagy előnye, hogy a gyermek pont annyit és pont úgy tudja elképzelni az adott dolgot a belső képernyőjén, hogy azt képes legyen feldolgozni. Ezért lehet veszélyes egy adott mese, amit a tévében, vagy az interneten néz meg a gyermek, hiszen ott egy kész képet kap, amivel vagy tud mit kezdeni, vagy nem. Érthető tehát, hogy hatalmas a különbség a hallott és látott mese között. A gyerekek ezeket a hallott történeteket hihetetlenül gazdagon és színesen tudják megalkotni, csupán a képzeletük szabhat határt annak, amit látnak.

A szemünk a legdominánsabb érzékszervünk, a külvilág információinak nagy részét ezen keresztül érzékeljük. Ez azt vonja maga után, hogy a legtöbb ember vizuális típusú. Ezt a csatornát használjuk a gyerekeknél is, hiszen így jobban át tudják érezni, élni az adott helyzetet. Képekkel dolgoznak, nem pedig elvont fogalmakkal, és ez az a nyelv, ami a legérthetőbb a számukra.

A kisóvodások még nem igazán tudják elkülöníteni a fantáziavilágot a valóságtól. Nagyjából az óvodás korból az iskolába való átmenet során érik el azt a szintet, hogy határozott vonalat tudjanak húzni e kettő közé. Ez persze nem zárja ki annak a lehetőségét, hogy teljesen bele tudják élni magukat egy-egy kitalált történetbe. Ez az a kor, amikor bár tudják, hogy csak kitaláció, de az érzelmi töltet még nagyon erős. Épp ezért bátrabban használják a fantáziájukat, mint a felnőttek. Emiatt tudnak a relaxmesék olyan hatékonyan működni.

A légzés fontossága

Minden mesét ugyanúgy, néhány mély léggzéssel vezetünk fel. Ezáltal megnyugszik a test, lecsillapodik az elme. Nevezhetjük egyfajta ráhangolódásnak a relaxációra. A belégzés mindig orron keresztül történjen. Mind a be- és kilégzés is hosszan és lassan történjen. Mindenki a saját természetes ritmusú légzéséhez képest lassítsa le egy kicsit a levegővételét. A gyerekek még ösztönösen jól, azaz hasi légzéssel lélegeznek, de azért érdemes erről megbizonyosodnunk. Kérjük meg őket, tegyék a hasukra a kezüket, és ha belégzés közben megemelkedik a kezük az azt jelenti, hogy jól csinálják.

Nehéz meghatározni, hogy kiknek is szól ez a mese, hiszen minden gyermek más és más, így a fejlődési ütemük is eltérő lehet. Nagy általánosságban azonban elmondható, hogy az óvoda középső csoportjától egészen az iskola felső tagozatáig jól működnek. Alapvetően ezek a mesék csoportmunkára íródtak: óvodai csoportokban, iskolás osztályokban, délutáni foglalkozásokon, stresszoldásként, stb. kiválóan lehet alkalmazni őket. A csoport létszáma sem kötött, nyilván minél kevesebben vannak, annál jobban tud a pedagógus egyes gyerekekre figyelni.

Ettől függetlenül minden mese elmondható, eljátszható otthon is. Épp ezért nem csak a pedagógusok, hanem a szülők is alkalmazhatják otthon, egy-egy gyerekkel.

Főleg akkor lehet nagy szükség ezekre a mesékre, amikor kimagaslóan sok stressz éri a gyermeket (óvodából iskolába való átmenet, új szabályok, elvárások, amikor megváltozik a környezet pl.: kistestvér születik, válás,...) De nem kell megvárni, amíg ilyen stresszhelyzet adódik, a mindennapokba is szépen be lehet őket ágyazni. Jótékony hatásuk így sem marad el. Jó megoldás lehet, ha rendszerességre törekszünk ebben is. Ha nem is minden nap, de a hét egy adott napján beiktathatunk egy relaxmesét pihenésképpen. Nem mellékes pozitív hatása a rendszeres használatuknak az, hogy a gyermeket így rávezethetjük a rendszeres relaxálásra, ami a későbbiekben a mindennapos stresszel való megküzdését segítheti majd meditáció formájában.

A mesék felolvasása az igényektől függ. A mesélő látja, hogy mikor van a gyermek túlpörögve, mikor fáradt, így ehhez mérten tud választani, hogy a kívánt eredményt, változást elérje. Kibillent lelki egyensúllyal nagyon nehéz koncentrálni, így ilyenkor érdemes egy kis időt a relaxációra szánni, hogy aztán a fennmaradt időben hatékony tanulás folyhasson.

Otthon érdemes megfigyelni mikor van leginkább lent a gyerek energiaszintje, amikor jól jönne egy kis nyugi. Ez lehet az esti lefekvés előtti mesélés is. Ilyenkor természetesen a mese végén nem kell őket „visszahozni“ ebből a nyugodt állapotból, hagyjuk hogy így aludjanak el.

Végül összefoglalnám mire jók ezek a mesék:

- Oldja a gyerekekben a felgyülemlett feszültséget
- Segít megfogalmazni az érzelmeket
- Harmonizálja az érzelmeket
- Segít megszabadulni a negatív gondolatoktól és érzésektől
- Energetizál
- Megnyugtat
- Segít beindítani az öngyógyító folyamatokat
- Fejleszti a testtudatot
- Fejleszti a tudatos légzést
- Magabiztosságot nyújt
- Fejleszti a képzeletet, a belső képalkotást
- Fejleszti a koncentrációt
- Növeli a kitartást, belső erőt
- Segít az önuralom elsajátításában
- Csökkenti a szorongást
- Fejleszti az érzelmi intelligenciát.

Bővebben olvashat a témáról: Hanula Erika (2017), Relaxmesék – lazító, csendesítő mesék óvodába, iskolába c. könyvében, ahol megtalálja a szerző 17 meséjét, sok egyéb hasznos információval egyetemben.

A témát feldolgozta: Halász-Szabó Katalin, CPPPaP, Dunaszerdahely.