



Bagdy Emőke

**STRESSZKEZELÉS
ÉS RELAXÁCIÓ
ALKALMAZÁSA**
A TESTNEVELÉSBEN



ISBN 978-615-80090-6-5

Magyar Diáksport Szövetség – Testnevelés Módszertani Könyvek

Főszerkesztő: dr. Csányi Tamás PhD

dr. Bagdy Emőke:

Stresszkezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben

Javasolt hivatkozás: Bagdy Emőke (2014): *Stresszkezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben*.
Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.),
Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

A kiadásért felel: Balogh Gábor elnök

Formai szerkesztő: Téglásy György

Szakmai lektor: Simonné Goschi Gabriella

Fotók: Egyed Péter (Lizzy Trade Kft.)

Arculat: Benedict & Helfer Kft.

Illusztrációk: Dynamo Kommunikáció Kft.

Tördelés és nyomdai munkák: Pátria Nyomda Zrt.

Szakmai igazgató: dr. Molnár László

Fejlesztési igazgató: Pikó Zsuzsanna

Ügyvezető igazgató: Rádics Balázs

A fotókon és az oktatófilmen az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola és a budapesti Vörösmarty Mihály Gimnázium tanulói szerepelnek: Balatonyi Kitti Anna, Balázs Vince, Balázs Zsófia, Bánki Regina Dóra, Bencs Máté Attila, Bíró Dóra, Buriusz Anna, Csamangó Dorina, Cseh Fanni, Dombi Diána, Drunek Sára, Egyed Márton Attila, Felső Bianka, Géczy Karolina Hanna, Gerencsér Kata, German Gergő, Halácsy Fülöp Mirkó, Jankura Zsófia, Kaed Nóra, Kocsonya Zsófi, László Gáspár, Lengyel Kinga, Müller Bence, Oláh Nikoletta Regina, Pádár Milán Soma, Papp Máté, Pinczési Botond, Porzsolt Milán, Prágai-Polák Árpád, Rakita Richárd, Rezes Dominika, Svébis Dóra, Szalai Anna, Szebeni Domonkos, Szekeres Máté Balázs, Ujhelyi Sára, Varga András, Varga Máté

Pedagógusok: Bagdy Emőke, Simonné Goschi Gabriella, Stiblar Erika

ISBN 978-615-80090-6-5

© Magyar Diáksport Szövetség

A kiadvány akár részben, akár egészben történő sokszorosítása, fénymásolása, mindennemű egyéb felhasználása, terjesztése, digitalizált közzététele jogszabályokba ütközik, és csak a Magyar Diáksport Szövetség írásos engedélyével lehetséges.

Ez a kiadvány a TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

Printed in Hungary

2015

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG

1146 Budapest, Istvánmezei út 1–3.

E-mail: mdszok@mdsz.hu

Telefon: +36 1 273 3570

www.mdsz.hu

ELŐSZÓ

Ennek a könyvnek a megszületése sok-sok ember közös erőfeszítésének eredménye, melynek leghitelesebb megjelenítője Prof. Dr. Bagdy Emőke, a tématerület hazai nagyszónoka és úttörője. Ez a tankönyv a maga nemében hiánypótló funkciót is betölt, hiszen a testi-lelki nevelés ma már dedikáltan központi elvárás (NAT 2012) a pedagógustársadalom, de legfőképp a testnevelők irányába.

Régóta tudjuk, hogy a mozgás és az aktivitás széleskörűen támogatja az egészségünket mind szervezeti (testi), mind kognitív (értelmi), mind lelki értelemben. Ez a könyv azonban a tudományos eredményeket segítségül hívva, olyan összefoglaló sorvezetőt ad a testnevelő kollégák kezébe, amely alapján tudatosan képesek lesznek megtervezni tanítási ciklusait és óráikat, a komplex egészségnevelés szellemében. Ez a könyv megmutatja és megjeleníti, hogy a stresszkezelés nem más, mint annak megtanulása, hogy az életünk kisebb-nagyobb nehézségeivel hogyan tudunk megküzdeni, és ennek a küzdelemnek mennyire alapeleme maga a mozgás. Az egészséges feszültségkezelés azonban egy tanulási folyamat eredménye, amit épp oly tudatosság és egymásra épülés jellemez, mint minden tantárgy elsajátítását az iskolában. A köznevelési törvény és a NAT elvárásai azonban csak akkor válhatnak valósággá, ha nem hagyjuk, hogy űr tángjon az elmélet és a gyakorlati megvalósítás között. Ez a mű a Magyar Diáksport Szövetség további módszertani kiadványai mellett ezt a teret kívánja betölteni. A szerző olyan harmóniával és egyszerűséggel ír az élettani működésekről, a test, az idegrendszer, a mozgás és a lélek közötti összefüggésekről, ami alapvetően könnyíti meg e nehéz téma megértését és beágyazását a mindennapi életbe és a pedagógiai munkába egyaránt.

Eljött az idő, hogy a tanmenet és az óravázlat tervezése, felépítése és megvalósítása során a gyermeket a maga teljességében figyeljük és fejlesszük. Ahhoz, hogy a test-

nevelés tantárgyi elvárásainak maradéktalanul meg tudjunk felelni, bátran fel kell vállalnunk nemcsak a test irányából, de a személyiségből és annak változásából adódó működési jellemzőket, és módszertanunk központjába ezen tényezők fejlesztési programozását kell állítanunk. Ha a NAT tanítási-nevelési elvei mellé helyezzük a tudatosságot és az új pedagógusi kompetenciákat (melyeket ez a könyv is fejleszt), akkor válik varázsütésre a testnevelésóra valódi személyiségformáló, személyiség támogató, örömteli testi-lelki egészségre nevelő műveletté. Annak a pedagógus kollégának pedig, akinek érdeklődését felkeltette e mű sokszínűsége, további forrásmunkák megjelenítése ad útmutatást a tématerület felfedezéséhez önmaga és növendékeinek jólléte és nem mellesleg teljesítményének növelése érdekében. Hiszen Csíkszentmihályi Mihály óta tudjuk, hogy a legjobb teljesítmények, legyen az egy mozgás elsajátítása, diákolimpia, tanulmányi verseny, sportesemény vagy érettségi, a megfelelő eustressz állapotában és az örömmélmények által válhatnak csupán valóra.



Simonné Goschi Gabriella
(klinikai és mentálhigiénikus
szakpszichológus /
sport szakpszichológus /
testnevelő tanár)



dr. Csányi Tamás
főszerkesztő



Tartalom

3	ELŐSZÓ
4	TARTALOMJEGYZÉK
8	BEVEZETŐ
13	01 MI A STRESSZ?
15	02 MIT JELENT A STRESSZKEZELÉS?
17	03 MI A RELAXÁCIÓ? MILYEN HATÁSMECHANIZMUSRA ÉPÜLNEK A KÜLÖNFÉLE MÓDSZEREK?
19	3.1. „Amikor a test segít a léleknek”: az „aktív relaxációk” hatásszerveződése
20	3.2. „Amikor az elme segít a testnek”: a mentális („fejben vezetett”) relaxációs műveletek
22	04 MI A MEDITÁCIÓ?
24	05 MI AZ IMAGINÁCIÓ ÉS A VIZUALIZÁCIÓ?
26	5.1. A képi megjelenítés és „képgondolkodás” hatalma
28	06 „MINDEN MINDENNEL ÖSSZEFÜGG”: ÉRZELMEINK ÉS A STRESSZEK, AMELYEK MEGBETEGÍTHETNEK (VAGY GYÓGYÍTHATNAK)
29	6.1. A gondolat és képzelet hatalma
30	6.2. Kitekintés „az elme kosárlabdajátékára”



A FIZIKAI, TESTI AKTIVITÁSTÓL A MOZGÁSALAPÚ RELAXÁCIÓKIG

07 **31**

STRESSZOLDÓ, FESZÜLTSGCSÖKKENTŐ, RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK A TESTNEVELÉSBEN, A MINDENNAPI TANÍTÁSBAN ÉS A TESTNEVELÉSÓRÁK KERETÉBEN

08 **36**

6–10 ÉVESEK ÚTJA A STRESSZKEZELÉSBEN A FESZÜLTSG CSÖKKENTÉSÉNEK ÁTÉLÉSE FELÉ

09 **38**

9.1. Mondókás lazítások

41

9.2. Relaxáció hangokkal, zenére

44

9.3. Hangok és mozgás összekapcsolása

46

9.4. Relaxációs gyakorlatok a progresszív relaxáció változatainak köréből

46

9.5. Ballisztikus mozgások a szorongáscsökkentés szolgálatában

51

9.6. Nyújtó gyakorlatok végzése a reflexes lazulás érdekében

53

9.7. Összetett, fantáziát és figyelmet igénylő gyakorlatok

54

9.8. „Lélekrendező” mesei befogadás, mesetevékenység, mesefeldolgozás

56

9.9. Ellazulást, megpihenést elősegítő, képzeletmozgósító történetek

57

9.10. Lazítás labdajátékkal

58



60

10

STRESSZKEZELŐ, FESZÜLTÉGOLDÓ, LELKI EGYENSÚLYT TEREMTŐ GYAKORLATOK A 11–14 ÉVES KOROSZTÁLY SZÁMÁRA

61

10.1. A korosztály pszichológiai jellemzői

62

10.2. Gyakorlatrepertoár

63

10.3. Légzéssel szinkron gyakorlatok

63

10.4. Mozgásos önkifejező gyakorlatok

65

10.5. Célzott testtudatosító gyakorlatok

65

10.6. Észlelésérzékenyítés

66

10.7. Edukinesztetikai gyakorlatok

67

10.8. „Meríts saját forrásaidból!”: meditatív-imaginatív relaxáció

67

10.9. Az autogén tréning módszer két alapgyakorlatának összevont alkalmazása

70

11

A 15–18 ÉVES KOROSZTÁLY STRESSZKEZELŐ ÉS RELAXÁCIÓS GYAKORLATAI

71

11.1. A korosztály pszichológiai jellemzői

71

11.2. Gyakorlatgyűjtemény

71

11.2.1. A progresszív relaxáció és mentális tréning összekapcsolása

73

11.2.2. Agyfélteketréning a gyors felfrissülés és ellazulás érdekében – „Keresztbe lendítések”

76

11.2.3. Gyors, hatékony koncentratív önellazítás

76

11.2.4. Teljesítmény- (vizsga-) helyzetekre való felkészülés relaxációs belső megerősítéssel

77

11.2.5. Tudatos jelenlét: figyelemvezető és koncentrációfejlesztő meditációs gyakorlat

78

11.2.6. Egészséggondozó koncentrációs, meditációs gyakorlat

79

11.2.7. Testi önismeret növelése, a „fókuszolás” gyakorlata



VEZETETT, MÉLY, STRESSZMENTESÍTŐ RELAXÁCIÓ

12 **81**

EGY STRESSZKEZELÉST ELŐKÉSZÍTŐ KURZUS FELÉPÍTÉSE

13 **84**

ZÁRSZÓ

90

FORRÁSMUNKÁK ÉS HIVATKOZOTT IRODALOM

91

MELLÉKLET

101

BEVEZETŐ



Módszertani kézikönyvünk célja a testnevelés műveltségi területének szolgálata. A „teljes körű iskolai egészségfejlesztés” hazai célkitűzéséhez csatlakozva a stresszkezelés és relaxáció alkalmazásának lehetőségeivel szeretnénk hozzájárulni az egészségtudatos magatartásra és életmódra neveléshez, az iskolai testnevelésbe ültethető módszerek megismertetése, bevezetése útján. Áttekintjük, mire van szükség ahhoz, hogy egyrészt eleget tegyünk az egészségfejlesztés új követelményének, másrészt fokozatosan elérjük, hogy a tanuló képessé váljon a stresszekkel való megküzdés önálló, saját erőből történő elérésre, és elkerülje a lelki tényezőknek a testi folyamatokra gyakorolt megbetegítő hatásait (szorongásos és magatartási zavarok, pszichoszomatikus betegségek). Az életkori és fejlődési specifikumokhoz illesztjük az alkalmazható gyakorlatok kínálatát. A könyv mindazoknak segít a tájékozódásban, módszertani útkeresésben és gyakorlatban, akik alkotó megvalósítói a mindennapos testnevelés koncepciójának.

Szemléletmódunkban a hagyományos „test-nevelés” alapelve és gyakorlata kiteljesedik a személyiség, mint bio-pszicho-szociális egység harmóniájára törekvéssel, az öngondoskodásra, önkontrollra, a feszültségekkel, distresszekkel való megküzdésre és együttműködésre képes, „egész”-séges emberré nevelés célkitűzésével.

Az iskolai testnevelés egészében úgy gondolkodunk a gyermekekről, mint akiknél fő feladatunk a mozgás bármely formájának megszerettetése, az egész életen át tartó mozgásközpontú, egészséges életmód kultúrájának módszeres beépítése, a motivációs világnak szerves részévé és örömforrássá tenni az életben a mozgást, sportot, tevékeny és aktív életvezetést.

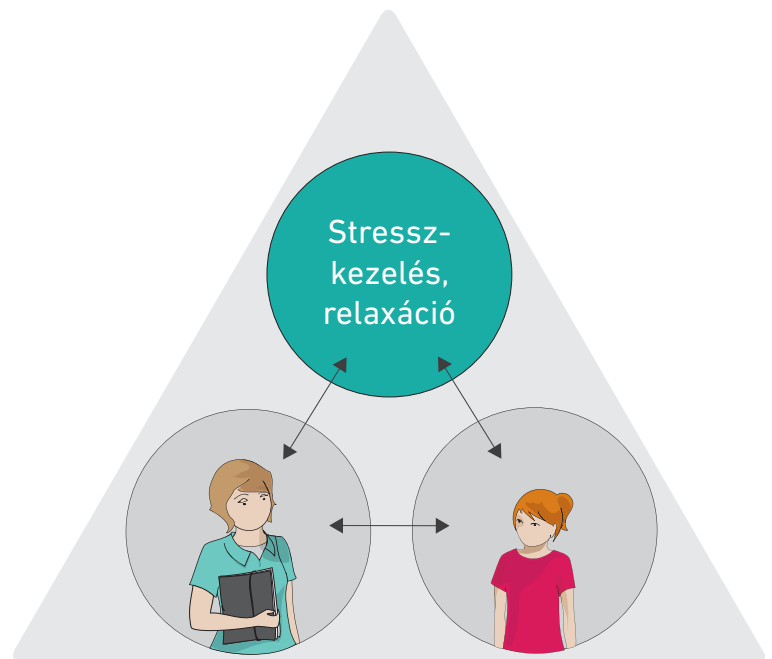
Belátható, hogy gyermekeink egészséges fejlődése szempontjából szinte vészhelyzetben vagyunk. A család-

di élet sajnálatos szerkezeti és működésbeli változása, valamint a korszellem és mentalitás átalakulása nyomán a szocializáció számos területén tapasztalhatunk hiányosságokat. Ezek az érzelmi viszonyulás hibás, agresszivizált mintáiban, az intoleráns viselkedésben, a fokozott szorongáshajlamban, a figyelem és koncentráció mínuszaiban, a szinte jellegzetes, olykor kóros mértékű hiperaktivitásban, a tanulás zavaraiiban és számos egyéb negatívumban jutnak kifejezésre. Az internet tömeges és túlzott mértékű használata nem csupán függési betegséggel fenyeget, hanem az ebből következő mozgásszegény életmód és a hibás testtartást kialakító fizikai állapotok hosszú távú károsodásokhoz vezethetnek.

A stresszbetegségek nem a felnőttek „privilegiumai”, hanem már az iskolába kerülő hatéves gyermekeknél is jellemző a pszichoszomatikus tünetek jelentkezése, tíz közül hat gyermeknél igazolhatók ilyen eltérések. Kamaszkorban a korábban beszerzett bajok hangsúlyozódnak. Friss vizsgálati eredményünk szerint 100 fő 15-16 éves középiskolás (fiúk és lányok) szorongás-szintje 36-uknál átlag feletti. Pszichoszomatikus tünetek pedig 20-uknál rendszeresek, mint például fejfájás, magas alapfeszültségi szint, evészavarok, gyomor- és emésztőszervi fájdalmak (Bagdy, 2013). Kisiskolásoknál a figyelemzavar, a túlzott mozgásosság, hiperaktivitás, valamint az iskolafóbia, a szorongásos tünetek magas száma, a korai elhízásban testet öltő mozgásszegénység és a hibás táplálkozás ártalmi jelentenek új kihívást a testnevelés számára, amelynek fő célkitűzése kell hogy legyen a gyermek egészséges testi, lelki, kapcsolati és kognitív (megismerő) folyamati fejlődésének szolgálata. Egészséges életvitelre az tud igazán nevelni, aki mintát is képes adni erre. Ha a szülő nem teszi, a nevelők tehetik, feltéve, ha ők maguk is művelik, amit tanítanak.



A stresszkezelés képessége, tudása egyaránt hiányosság a pedagógusnál és növendékénél. Fontosnak tartjuk, hogy a jövőben az iskola egyre inkább mentálhigiénés intézményként tudjon működni, biztosítva a tanárok számára is a stresszekkel való szakszerű bánásra, a stresszmenedzsmentre való felkészülést, személyes és kapcsolati egészségük védelmét. E jövőkép megvalósításának első lépése a mindennapos testnevelés kereteibe illeszthető szemléletformálás és módszertanítás. Mivel ehhez is felkészülés, személyes tanári tudás szükséges, ez a testnevelést tanítók, tanárok számára már személyes feladatként jelenik meg. Szükséges és elégséges mértékben ugyanis már jelenleg is szerves helyet találhatunk a testnevelésórakon belüli szemléletformálásra, a tudatos mozgáskultúra és autokoncentráció tanítására, a jó gyakorlat meghonosítására. Amilyen a tanár nyitottsága, egészségtudatos viszonyulása és felkészülése, olyan mértékben képes az iskolai stresszkezelés és relaxáció a tanítás szerves részévé válni.



1. ábra: A stresszkezelés, relaxáció „hatásrendszere”