

# »Čilirajmo se«

-  
vpeljava tehnik sproščanja v šolski prostor

Področje: Inovativni aplikacijski predlogi



Avtorici:  
Mija Brojan (8. razred)  
Ela Pia Palfy (9. razred)

Mentorica: Nina Mavrič

Komenda, 2023

## ZAHVALA

Zahvaljujeva se svoji mentorici Nini Mavrič, ki naju je celo leto spodbujala, usmerjala, nama svetovala in stala ob strani vse do konca. Hvala učiteljem, ki so bili pripravljeni odstopiti delež svoje učne ure, da sva lahko opravili praktični del raziskovalne naloge. Nazadnje pa bi se zahvalili vsem učencem OŠ Komenda Moste, ki so izvajali tehnike sproščanja.

# KAZALO

ABSTRACT .....	- 4 -
1. TEORETIČNI UVOD .....	- 5 -
1.1. DUŠEVNO ZDRAVJE .....	- 5 -
1.1.1. OPREDELITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA .....	- 5 -
1.1.2. DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV .....	- 6 -
1.1.3. TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU .....	- 8 -
1.2. TEHNIKE SPROŠČANJA .....	- 11 -
1.2.1. DEFINICIJA TEHNIK SPROŠČANJA .....	- 12 -
1.2.2. TEHNIKE SPROŠČANJA V ŠOLI .....	- 12 -
1.2.3. POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE (PMS) .....	- 13 -
1.2.4. VIZUALIZACIJA .....	- 14 -
1.2.5. ČUJEČE RISANJE .....	- 15 -
1.2.6. JOGA .....	- 16 -
2. METODE .....	- 19 -
2.1. UDELEŽENCI .....	- 19 -
2.2. PRIPOMOČKI .....	- 19 -
2.3. POSTOPEK .....	- 20 -
2.3.1. VIZUALIZACIJA .....	- 20 -
2.3.2. JOGA .....	- 20 -
2.3.3. ČUJEČE RISANJE .....	- 21 -
2.3.4. POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE .....	- 21 -
3. REZULTATI .....	- 22 -
4. RAZPRAVA .....	- 30 -
5. SKLEPI .....	- 34 -
6. LITERATURA .....	- 36 -
8. PRILOGE: .....	- 39 -
PRILOGA 1: ANKETA ZA UČENCE .....	- 39 -
PRILOGA 2: INTERVJU ZA UČITELJE .....	- 40 -
PRILOGA 3: VODENA VIZUALIZACIJA .....	- 40 -
PRILOGA 4: POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE .....	- 40 -
PRILOGA 5: UČNA PRIPRAVA ZA UČITELJE .....	- 42 -

## POVZETEK

V raziskovalni nalogi je obravnavano duševno zdravje otrok in mladostnikov ter tehnike sproščanja, ki lahko predstavljajo enega izmed načinov pomoči pri spoprijemanju z vsakdanjimi težavami. Duševno zdravje je opredeljeno kot pozitiven odnos do sebe in drugih<sup>1</sup>. Raziskave kažejo, da je epidemija pustila negativne posledice na duševnem zdravju otrok in mladostnikov in opozarjajo na pomen šole pri pomoči le-tem s težavami v duševnem zdravju<sup>2</sup>. V raziskovanje sva vključili štiri tehnike sproščanja, ki so jih izvajali učenci od šestega do devetega razreda, in povratne informacije učiteljev, ki so bili navzoči pri izvajanju tehnik. Rezultati so pokazali pozitivne učinke izvajanja tehnik sproščanja na trenutno čustveno stanje učencev, zato je smiselno preučiti možnost rednega izvajanja in vpeljave tehnik sproščanja v osnovno šolo. Na podlagi rezultatov predlagava vpeljavo tehnike postopnega mišičnega sproščanja, ob začetku učne ure ali ob za to predvidenem času. Alternativno predlagava predstavitev različnih tehnik učiteljem, da lahko sami poiščejo sebi najljubšo, ki bi jo nato predali učencem.

Ključne besede: duševno zdravje otrok in mladostnikov, tehnike sproščanja, vpeljava tehnik sproščanja v šolo

## ABSTRACT

The research paper deals with the mental health of children and adolescents, as well as relaxation techniques, which can be one of the ways to help cope with everyday problems. Mental health is defined as a positive attitude towards yourself and others. Research shows that the epidemic has had negative consequences on the mental health of children and adolescents and shows the importance of schools in helping children and adolescents with mental health problems. The research paper included four different relaxation techniques performed by sixth- to ninth-grade students and feedback from teachers who were present when the techniques were performed. Based on the positive effects of the uses of relaxation techniques, it makes sense to examine the possibility of introduction and regular implementation of relaxation techniques in primary schools. Based on the results, we suggest introducing the technique of progressive muscle relaxation at the beginning of the lesson or at a pre-agreed time. Alternatively, we suggest presenting different techniques to teachers, so that they can find their favorite, which they would then teach to the students.

Keywords: mental health of children and adolescents, relaxation techniques, implementation of relaxation techniques in schools

---

<sup>1</sup> Jeriček Klanšček, H., Roškar S., Vinko, M in Hočevar Grom A. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: NIJZ, str. 19,

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno\\_zdravje\\_otrok\\_in\\_mladostnikov\\_v\\_sloveniji\\_19\\_10\\_18.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf) (20. 11. 2022)

<sup>2</sup> Kos Mikuš, A., *Kaj smo se stroke in strokovnjaki za duševno zdravje otrok in mladostnikov naučili iz lekcije covid-19?*, Zdravniška zbornica,

[https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/isis/kos-miku%C5%A1-anica---isis-10-2021.pdf?sfvrsn=dde33b36\\_2](https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/isis/kos-miku%C5%A1-anica---isis-10-2021.pdf?sfvrsn=dde33b36_2) (29. 12. 2022)

# 1. TEORETIČNI UVOD

Za raziskovanje tehnik sproščanja sva se odločili, ker sva opažali, da se je duševno zdravje otrok in mladostnikov v zadnjih letih zelo poslabšalo. Hkrati sva obe članici otroškega parlamenta, katerega letošnja tema je prav duševno zdravje otrok in mladih. Medtem ko sva iz vseh strani slišali, da se duševno zdravje otrok slabša, pa se nikjer ni govorilo o rešitvi. Meniva, da to ni v redu, da je problem aktualen in da njuno potrebuje rešitev, zato sva poskušali najti način, kako bi pripomogli k njegovi rešitvi. Med prebiranjem knjig in člankov ter brskanjem po spletu pa so se nama pojavila številna vprašanja. Kako bi lahko zmanjšali stres in tesnobo pri učencih? Ali imajo tehnike sproščanja res pozitiven učinek na čustveno stanje učencev? Ali je katera tehnika sproščanja bolj učinkovita kakor druge? Ali so učitelji pripravljene tehnike vključiti v svojo vsakodnevno rutino? Ali je učinkovitost tehnike odvisna od spola? Katera tehnika učencem najbolj odgovarja? Kako bi tehnike sproščanja najlažje uvedli v šolski vsakdan? Na veliko vprašanj sva odgovore našli v knjigah ali na spletu, ampak to ni potešilo najine radovednosti. Odločili sva se, da si na ta vprašanja odgovoriva kar sami, v tej raziskovalni nalogi.

## 1.1. DUŠEVNO ZDRAVJE

### 1.1.1. OPREDELITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Duševno zdravje je opredeljeno kot pozitiven odnos do sebe in drugih<sup>3</sup>, stanje duševnega blagostanja, ki ljudem omogoča, da se soočajo s težavami v življenju, uresničijo svoje potencialne, se učijo, dobro delajo ter prispevajo k svoji skupnosti<sup>4</sup>. Duševno zdravje vključuje »naše čustveno, psihološko in socialno dobro počutje. Vpliva na to, kako razmišljamo, čutimo in delujemo. Duševno zdravje je pomembno v vseh življenjskih obdobjih, od otroštva in adolescence do odraslosti«<sup>5</sup>.

Novejše opredelitve duševno zdravje razumejo kot »nekaj spremenljivega na kontinuumu od pozitivnega k negativnemu in obratno. Na eni strani kontinuumu je pozitivno duševno zdravje, sledijo težave z duševnim zdravjem, na drugem koncu kontinuumu pa so duševne motnje. Posameznik se po kontinuumu premika v smeri boljšega ali slabšega duševnega zdravja, odvisno od zunanjih vplivov, psihofizične kondicije itd.«<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Jeriček Klanšček idr. (2018), str. 19

<sup>4</sup> World health organization, *Mental health: strengthening our response*, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (28. 1. 2023)

<sup>5</sup> Centers for Disease Control and Prevention, *About Mental Health*, <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm> (28. 1. 2023)

<sup>6</sup> Jeriček Klanšček idr. (2018), str. 19

### 1.1.2. DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

»Obdobje otroštva in odrasčanja je zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb že samo po sebi zahtevno in stresno. Otrok ali mladostnik se poleg tega stalno sooča z novimi zahtevami, pričakovanji, obveznostmi, ki mu jih nalaga njegova neposredna okolica. Nekateri posamezniki se v tem burnem obdobju znajdejo bolje, se prilagodijo in učinkovito odzivajo, drugi pa so pri tem manj uspešni ali celo neuspešni<sup>7</sup>.«

»Pretirano doživljanje stresa negativno vpliva na razvoj otrokovih možganov in pomeni večjo verjetnost za učne, vedenjske in zdravstvene težave. Poleg pomanjkljive opremljenosti za življenje se učenci, sploh mladostniki, spoprijemajo še z nevšečnostmi zaradi razvojnih značilnosti: močno si želijo biti sprejeti med vrstniki, so impulzivni, hiperracionalni, doživljajo burna čustva, konflikte z drugimi in s samim seboj, preizkušajo meje telesnih in psihomotoričnih zmogljivosti in se vpletajo v situacije, ki omogočajo ekstremna doživetja<sup>8</sup>.«

Vemo, da je večina otrok in mladostnikov duševno zdravih, pa vendarle jih slabih 28 % redno doživlja vsaj dva psihosomatska simptoma, dobrih 22 % jih poroča o občutjih depresivnosti, dobrih 15 % petnajstletnikov pa se spoprijema celo s samomorilnimi mislimi. V zadnjih letih se doživljanje psihosomatskih simptomov povečuje, izstopajo predvsem nespečnost, nervoza, razdražljivost, vedno več jih je, ki poročajo o občutjih potlačenosti – »so na tleh«. Neugodna simptomatika narašča s starostjo, pogostejša je pri dekletih<sup>9</sup>.

NIJZ v publikaciji iz leta 2019: *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji* poroča, da so v zunanjih inštitucijah zaradi težav v duševnem zdravju v starostni skupini od 15 do 19 let pogosteje obravnavana dekleta, v skupini od 6 do 14 let pa fantje. Otroci, stari od 6 do 14 let, so najpogosteje obravnavani zaradi vedenjskih in čustvenih motenj. Zunajbolnišnične in bolnišnične obravnave zaradi reakcije na hud stres so pogostejše pri dekletih kakor pri fantih. Število obravnav narašča s starostjo. NIJZ še poroča, da prihaja do porasta zunajbolnišničnih obravnav zaradi anksioznih motenj<sup>10</sup>.

---

<sup>7</sup> Jeriček, H. (2007), *Ko učenca stresa stres*. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, str. 12

<sup>8</sup> Bajt, M. (2016), *Izzivi in priložnosti uvajanja čuječnosti v slovenske šole*. Mednarodna konferenca MINDfulness 2016, str. 70, <https://www.cuječnost.org/wp-content/uploads/2018/06/Izzivi-in-prilo%C5%BEnosti-uvajanja-%C4%8Duje%C4%8Dnosti-v-slovenske-%C5%A1ole-2016.pdf> (20. 11. 2022)

<sup>9</sup> Jeriček Klanšček, H., Roškar S., Vinko, M in Hočevar Grom A. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: NIJZ, str. 19, [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno\\_zdravje\\_otrok\\_in\\_mladostnikov\\_v\\_sloveniji\\_19\\_10\\_18.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf) (20. 11. 2022)

<sup>10</sup> Roškar, S., Jeriček Klanšček, H., Vinko, M. in Hočevar Grom, A. (2019), *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji - povzetek publikacije*, str. 18, <https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji-povzetek-publikacije/> (20. 11. 2022)

»Od leta 2008 do leta 2015 se je število prvih obiskov otrok in mladostnikov zaradi duševnih in vedenjskih motenj izrazilo povečalo, na primarni zdravstveni ravni za 26 %, na sekundarni za 70 %<sup>11</sup>.«

### **DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV PO EPIDEMIJI**

»Raziskave kažejo predvsem na porast anksioznih in depresivnih motenj. Metaanaliza člankov, objavljenih v angleškem jeziku, kaže, da je po enem letu epidemije pri osebah v starosti do konca osemnajstega leta število anksioznih in depresivnih motenj v primerjavi s stanjem pred epidemijo poraslo za 100 %. Po enem letu epidemije je vsak peti mladostnik (tj. 20 %) imel anksiozno motnjo in vsak četrti mladostnik (tj. 25 %) depresivno motnjo. Znano je tudi, da sta porasla samopoškodovano in samomorilno vedenje. Ob tem so se znatno povečale potrebe po psihosocialni in terapevtski pomoči otrokom in mladim<sup>12</sup>.«

Kakor poroča spletni portal MMC RTV SLO, so po besedah vodje službe za otroško psihiatrijo na Pediatrični kliniki Ljubljana Marije Anderluh imeli v letu 2021 od 250- do 280-odstotni porast opravljenih storitev v primerjavi z letom 2019, saj so se povečale potrebe otrok po duševni pomoči. Razlogi so v epidemiji, ki je spremenila življenje družin, še posebej pa otrok. Ti so se spopadali s prekinitvijo rutine, ki je bila za nekatere velik izziv. Povečalo se je število otrok z anoreksijo, depresijo in anksioznimi motnjami<sup>13</sup>.

### **DUŠEVNO ZDRAVJE IN ŠOLE**

»Dobro duševno zdravje je temelj zdravja nasploh ter posledično socialne, družinske in gospodarske stabilnosti, družbene blaginje ter kakovosti življenja ljudi. Duševne motnje so veliko breme za posameznike in njihove bližnje, pomenijo pa tudi veliko izgubo in obremenitev za gospodarske, socialne in izobraževalne sisteme. Po nekaterih podatkih je imelo leta 2011 v Evropski uniji (skupaj z Islandijo, Norveško in Švico) duševne motnje 38,2 % prebivalstva, kar je približno 164,8 milijona ljudi. Stroški, povezani z duševnimi boleznimi, v Evropi znašajo 461 milijard evrov na leto, najpogostejše diagnoze pa so: anksiozne motnje (14 %), nespečnost (7 %), depresivna motnja (6,9 %), somatoformne motnje (6,3 %), zasvojenost z alkoholom in drugimi drogami (> 4 %), ADHD (5 % v mlajših starostnih skupinah), demenca (1 % v starostnih skupinah od 60 do 65 let in 30 % pri starejših od 85 let). Polovica vseh duševnih motenj, ki se pojavijo,

---

<sup>11</sup> Pravno informacijski sistem Slovenije, *Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018-2028*, <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO120> (20. 11. 2022)

<sup>12</sup> Kos Mikuš, A., *Kaj smo se stroke in strokovnjaki za duševno zdravje otrok in mladostnikov naučili iz lekcije covida – 19?*, Zdravniška zbornica, [https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/isis/kos-miku%C5%A1-anica---isis-10-2021.pdf?sfvrsn=dde33b36\\_2](https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/isis/kos-miku%C5%A1-anica---isis-10-2021.pdf?sfvrsn=dde33b36_2) (29. 12. 2022)

<sup>13</sup> MMC RTV SLO, *Akcijski načrt: kako podpreti duševno zdravje otrok in mladostnikov*. <https://www.rtv slo.si/zdravje/akcijski-nactr-kako-podpreti-dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov/617792> (12. 12. 2022)



se začne do 14. leta; do 24. leta naj bi se začele že tri četrtine duševnih motenj. Skrb za duševno zdravje družbe temelji na dobrem duševnem zdravju otrok in mladih. Zagotavljanje varnega in spodbudnega okolja, ki preprečuje duševne težave v otroštvu, je nalozba družbe<sup>14</sup>.«

Ob epidemiji je postalo očitno, da je nujno aktivirati nove vire pomoči otrokom in mladostnikom. Pri tem strokovnjaki opozarjajo predvsem na možnosti, ki jih ponujajo šole. Šola kot ustanova, v kateri vsak otrok preživi najmanj 9 let, bistveno zaznamuje obdobje otroštva in začetke odraščanja. »Zelo pomembno je, kako se otrok v šoli počuti: jo doživlja kot vir nelagodja, strahov, obremenitev ali kot možnost za razvijanje različnih spretnosti, potrjevanje, dokazovanje, občutke podpore, kolegialnosti itd.<sup>15</sup> Po mnenju Mikuš Kos<sup>16</sup> so v šoli možnosti za pomoč vsem otrokom, tudi tistim, ki jih starši iz različnih razlogov ne bi peljali v strokovne službe, čeprav bi bile te dosegljive.

### 1.1.3. TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Ker sva se v raziskovalni nalogi želeli osredotočiti na tehnike sproščanja, v nadaljevanju predstavljava težave v duševnem zdravju, na katere imajo tehnike sproščanja glede na literaturo največji vpliv<sup>17</sup>.

#### ANKSIOZNOST

»Ljudje opisujejo anksioznost kot tesnobo, živčnost, zaskrbljenost, napetost ipd. Anksioznost je lahko koristna, saj nam na telesni, čustveni in miselni ravni pomaga, da se bolje soočimo s trenutno stresno situacijo ali pripravimo na prihajajočo. O anksioznih motnjah govorimo, ko anksioznost traja dolgo ali večino časa, ko je preveč intenzivna ali ko se pojavi v situacijah, ki takšnega odziva ne zahtevajo. Anksioznost tako več ne pomaga pri obvladovanju situacije, ampak bistveno znižuje kvaliteto človekovega življenja oziroma omejuje sposobnost za normalno življenje posameznika.<sup>18</sup>«

Anksioznost sestavljajo občutki nelagodja ali tesnobe, zaskrbljenosti, bojzani in strahu in je najpogostejša med duševnimi motnjami. Število ljudi z anksioznostjo narašča.<sup>19</sup> »Anksiozne motnje se v EU pojavljajo pri približno 14 % populacije,

---

<sup>14</sup> Pravno informacijski sistem Slovenije, *Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018-2028*, <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO120> (20. 11. 2022)

<sup>15</sup> Jeriček, H. (2007), str. 14

<sup>16</sup> Kos Mikuš, A., *Kaj smo se stroke in strokovnjaki za duševno zdravje otrok in mladostnikov naučili iz lekcije covid-19?*, Zdravniška zbornica, [https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/isis/kos-miku%C5%A1-anica---isis-10-2021.pdf?sfvrsn=dde33b36\\_2](https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/isis/kos-miku%C5%A1-anica---isis-10-2021.pdf?sfvrsn=dde33b36_2) (29. 12. 2022)

<sup>17</sup> Psihiatrična bolnišnica Vojnik, *Tehnike sproščanja*, <https://www.pb-vojniki.si/index.php/za-pacienta-in-svojce/za-razvedrilo/tehnike-sproscanja/> (28. 1. 2023).

<sup>18</sup> Jeriček Klanšček, H., Majcen, K. in Furman, L. (2016). *Anksiozne motnje - kako jih prepoznati in premagati?* Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, str. 2, [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/brosura\\_anksiozne\\_motnje\\_2016.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/brosura_anksiozne_motnje_2016.pdf) (28. 1. 2023)

<sup>19</sup> Smith, L. L. in Elliot, C. H. (2013). *Anksioznost za telebane*, Ljubljana, Pasadena, str. 9



kar jih uvršča med najpogostejše duševne in vedenjske motnje. Pogosteje se pojavljajo pri ženskah, v približnem razmerju dva proti ena<sup>20</sup>.«

Anksiozni ljudje se venomer poskušajo ogniti rečem, ki v njih zbudajo anksioznost. Vedno iščejo načine, kako bi temu ubežali. Izogibanje kratkoročno zmanjša anksioznost, dolgoročno pa jo pravzaprav ohranja in še okrepi<sup>21</sup>.

»Skoraj vsi ljudje s hudo anksioznostjo doživljajo različne telesne simptome, kot so pospešen srčni utrip, dvig krvnega tlaka, vrtoglavica, utrujenost, velikokrat imajo gastrointestinalne težave, bolečine na splošno, mišično napetost ter poročajo o krčih in potenju.

Anksioznost predstavlja težavo, kadar traja predolgo in se pojavlja prepogosto. Posameznika ovira pri tem, da bi počel, kar si želi početi, presega dejansko nevarnost ali tveganje. Posamezniki se trudijo nadzirati skrbi, a jih te še kar oblegajo<sup>22</sup>.«

## **SAMOPOMOČ PRI ANKSIOZNOSTI**

»Strokovnjaki predlagajo:

- fizično dejavnost (npr. različne športne aktivnosti, hoja, vrtnarjenje);
- organizirane, smiselne dejavnosti vsaj del dneva (npr. pomoč doma, različni opravki, šola);
- skrb za zdravo, uravnoteženo prehrano;
- pogovor o težavah in občutjih z nekom, ki mu oseba zaupa in mu je v podporo;
- samonagrajevanje za doseganje majhnih ciljev;
- vpletenost v dejavnosti, ki dajejo občutek uspeha;
- vsak dan vsaj za krajši čas ven iz hiše/stanovanja;
- seznam strategij, ki so v preteklosti pomagale pri obvladovanju depresije, in njihova uporaba;
- **učenje različnih tehnik sproščanja**<sup>23</sup>.«

## **STRES**

»Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in stres je povsem normalno odzivanje na to dogajanje<sup>24</sup>.« »Poznamo različne stresorje,

---

<sup>20</sup> Jeriček Klanšček, H., Majcen, K. in Furman, L. (2016), str. 4

<sup>21</sup> Smith, L. L. in Elliot, C. H. (2013), str. 14

<sup>22</sup> Smith, L. L. in Elliot, C. H. (2013), str. 12

<sup>23</sup> Morgan, A.J, Jorm, A. F. (2009). *Self-help strategies that are helpful for sub-threshold depression: A Delphi consensus study*. Journal of Affective Disorders, 115(1), str. 196- 200

<sup>24</sup> Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). *Ko te stresa stres – kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja, str. 8

povezane s telesnim zdravjem (zdravstvena stanja), z domom in okoljem (varnost in čistoča), finančne stresorje, delovne (študijske) stresorje (visoke zahteve, odnosi), povezane s partnerskim odnosom, otroki, povezane s širšo družino, povezane s prijatelji. Količina stresa, ki jo človek doživi, je odvisna najprej od tega, ali neko situacijo že takoj vidi kot stresno, in dalje, ali ima občutek, da jo bo obvladal ali ne<sup>25</sup>.«

»Za otroke in mladostnike so najpogostejši stresorji: šolske zahteve in obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, telesne spremembe med odraščanjem, težave s prijatelji ali vrstniki v šoli, nezdravo življenjsko okolje ali nevarna soseska, ločitev staršev, kronične bolezni ali resne težave v družini, smrt bližnjega, selitev ali menjava šole, sodelovanje pri številnih dejavnostih in previsoka pričakovanja, finančne težave v družini, nesprejemanje vrstnikov, prva zaljubljenost in nesoglasja z učitelji.«

»V času stresnega odziva je aktiviranih več naših notranjih sistemov, od centralnega živčnega sistema, metabolizma, srčno-žilnega sistema, pa vse do mišic in možganskih funkcij. Stresni odziv se sproži takrat, ko zaznamo določeno nevarnost. Ob tem se aktivirajo stresni hormoni (kortizol, adrenalin in noradrenalin), ki zbudijo 'beži, odpni ali se bojuj' odziv v našem telesu. Po koncu posamezne stresne situacije se naše telo sicer vrne v normalno stanje, toda kadar je stresnih situacij preveč, jih ne prepoznamo, ali se vlečejo daljše časovno obdobje, našemu telesu ne dopustimo, da se umiri in vrne v prvotno stanje. To pa lahko vodi v izgorelost ali nastanek marsikatere fizične ali psihične bolezni<sup>26</sup>.«

## **DELITEV STRESA**

Poznamo negativen stres (distres — stres, ki škodi duhu in telesu) in pozitiven stres (eustres — stres, ki človeku ne škodi, ampak ga spodbuja in krepi). Na distres telo najprej reagira z napadom. V telesu se poveča proizvodnja adrenalina, človek želi težko izkušnjo čim bolje preživeti. Če se distres predolgo nadaljuje, se lahko telo energetsko popolnoma iztroši in vodi v kronično utrujenost, izgorelost, živčni zlom, depresijo, panični napad, anksioznost itd. Eustres nas spodbuja k napredku, učenju, zanimanju in motivira k napredovanju, nadgrajevanju<sup>27</sup>.

Poznamo tudi delitev na akutni in kronični stres. Pri akutnem stresu gre za enkratni dogodek, npr. izpit ali javni nastop. Akutna stresna reakcija se kaže v obliki močne anksioznosti, odtujenosti in se razvije kot posledica travmatičnega dogodka. Navadno jo spremljajo še drugi simptomi, ki so posledica močnega, travmatičnega dogodka in se navadno pojavijo v obdobju enega meseca po

---

<sup>25</sup> Univerza v Ljubljani, *Študenti v duševni stiski – Stres*, <https://www.uni-lj.si/studij/dusevno-zdravje/stres> (12. 1. 2023)

<sup>26</sup> Brst psihologija, *5 najboljših tehnik sproščanja*, <https://www.brstpsihologija.si/5-najboljih-tehnik-sproscanja/> (2. 2. 2023)

<sup>27</sup> Saeka, *Eustres in distres*, <https://www.saeka.si/eustres-in-distres/> (10. 1. 2023)

izpostavljenosti hudemu stresorju (huda nesreča, priča smrti). Pri kroničnem stresu gre za ponavljajoči se stres<sup>28</sup>. Dolgotrajen ali ponavljajoč se in/ali intenziven stres brez ustreznega počitka in obnove organizma pa utruja in vodi v izčrpanost. Posebej škodljiv za zdravje je intenziven kronični stres<sup>29</sup>.

»Otroci in mladostniki se na stres odzivajo drugače kot odrasli. Pri prepoznavanju stresa pri otrocih in mladostnikih se srečamo z dvema težavama:

- Občutljivost za stres je odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj. Otroci najpogosteje nimajo izkušenj s stresnimi dogodki, s katerimi se soočajo, in to povečuje njihovo občutljivost nanje. Po drugi strani pa so otrokovi odzivi na stresen dogodek pogojeni z njegovo sposobnostjo razumevanja stresnega dogodka. Otroci so manj kot odrasli sposobni oceniti, kateri dogodki jih ogrožajo in kateri ne, in zaradi tega nekaterih dogodkov, ki so objektivno ogrožajoči, ne zaznavajo kot stresne. In obratno: nekatere dogodke doživljajo kot izrazito stresne, čeprav objektivno niso, če jih gledamo skozi oči odraslega.
- Pri otrocih lahko reakcije na stres vključujejo tudi naslednje znake: motnje vedenja, izogibanje stresnemu dogodku, regresivno vedenje (npr. zvijanje las, zibanje, sesanje prstov), povečana odvisnost od odraslih, razdražljivost, slaba samopodoba, učne težave (zmanjšana koncentracija, pozabljenost, neracionalnost, slabo presojanje, matematične napake, težave pri razmišljanju, okrnjena domišljija) in telesni znaki, za katere ne moremo najti jasnega vzroka (bolečine v trebuhu, vročina, glavobol, vrtoglavica, driska).

Na prehodu v adolescenco se zaradi sprememb v odnosu do odraslih avtoritet, od katerih mladostnik postaja vse bolj neodvisen, poveča tudi število dogodkov, ki od mladostnika zahtevajo spoprijemanje. Obenem v tem obdobju narašča tudi uporaba manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom, kot je zloraba drog (kajenje, pitje alkohola), prekomerno prehranjevanje ali hujšanje itd.<sup>30</sup>

## 1.2. TEHNIKE SPROŠČANJA

V nadaljevanju se bova osredotočili na tehnike sproščanja, ki predstavljajo eno izmed orodij za izboljševanje duševnega zdravja. Po splošnem pregledu literature se bova osredotočili na štiri tehnike sproščanja, ki sva ji uporabili v najini raziskovalni nalogi (postopno mišično sproščanje, joga, čuječe risanje in vizualizacija).

---

<sup>28</sup> Brst psihologija, 5 najboljših tehnik sproščanja, <https://www.brstpsihologija.si/5-najboljsih-tehnik-sproscanja/> (2. 2. 2023)

<sup>29</sup> Lek, Stres, <https://lek.si/sl/skrb-za-zdravje/stres/#02> (10. 11. 2022)

<sup>30</sup> Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006), str. 14-15

### 1.2.1. DEFINICIJA TEHNIK SPROŠČANJA

»S pomočjo tehnik sproščanja preusmerimo pozornost od zastrašujočih misli, sprostim mišice in umirimo dihanje. S tem dosežemo psihično sprostitev in ublažimo telesne simptome tesnobe<sup>31</sup>.«

»Večina psiholoških študij je pokazala, da je najbolj učinkovit način spopadanja s stresom izvajanje tehnik sproščanja. Tehnike sproščanja namreč sprožijo odziv, ki je nasproten stresnemu – tako imenovan relaksacijski odziv. Učenje sproščanja je hkrati ena od osnovnih terapevtskih tehnik pri preprečevanju anksioznosti, fobij in napadov panike<sup>32</sup>.«

Redno sproščanje zmanjšuje tesnobo/anksioznost in panične napade, zmanjšuje mišično napetost, zvišuje energetski nivo in produktivnost ter zvišuje koncentracijo in spomin (zvišuje sposobnost osredotočanja in preprečuje beg misli). Sproščanje prinaša tudi boljše spanje, lajša bolečine ter preprečuje in zmanjšuje bolezni, kakršne so hipertenzija, migrena, glavobol, astma in razdražljiv prebavni sistem<sup>33</sup>.

Dolgoročno prakticiranje sprostitvenih tehnik nam omogoča, da je sam stresni odziv manj intenziven in traja krajše časovno obdobje.

Naše telo se tako ob rednem izvajanju tehnik sproščanja počasneje vzburi in hitreje sprosti, mi pa se zato počutimo bolje, tako na psihični kakor tudi na fizični ravni<sup>34</sup>. Tako kot redna telesna aktivnost in zdrava prehrana je tudi čas, ki si ga vzamemo za sprostitev in umiritev, ključnega pomena za naše zdravje in dobro počutje.

### 1.2.2. TEHNIKE SPROŠČANJA V ŠOLI

Raziskave, ki so raziskovale učinek tehnik sproščanja v šoli, so dokazale pozitivne učinke različnih tehnik na duševno zdravje otrok in mladostnikov<sup>35</sup>, <sup>36</sup>. Nadalje je Dacey<sup>37</sup> dokazal, da učenci, ki so se naučili tehnik sproščanja, le-te spontano uporabljajo v stresnih situacijah v vsakdanjem življenju. Le-to nakazuje na to, da

---

<sup>31</sup> Dernovšek, M. Z., Valič, M. in Konec Juričič, N. (2011). *Obvladajmo anksioznost : priročnik z delovnimi listi za vodje delavnic in predavatelje*, Ljubljana, Litera Picta

<sup>32</sup> Psihiatrična bolnišnica Vojnik, *Tehnike sproščanja*, <https://www.pb-vojniki.si/index.php/za-pacient-e-in-svojce/za-razvedrilo/tehnike-sproscanja/> (28. 1. 2023).

<sup>33</sup> Psihiatrična bolnišnica Vojnik, *Tehnike sproščanja*, <https://www.pb-vojniki.si/index.php/za-pacient-e-in-svojce/za-razvedrilo/tehnike-sproscanja/> (28. 1. 2023).

<sup>34</sup> Brst psihologija, *5 najboljših tehnik sproščanja*, <https://www.brstpsihologija.si/5-najboljsih-tehnik-sproscanja/> (2. 2. 2023)

<sup>35</sup> Dacey, J. S. (1997). *The Results of Teaching Middle School Students Two Relaxation Techniques as Part of a Conflict Prevention Program*, *Research in Middle Level Education Quarterly*, 20:2, str. 91-102

<sup>36</sup> Larson, H. A., El Ramahi, M. K., Conn, S. R., Estes, L. A. in Ghibellini, A. B. (2010). *Reducing Test Anxiety among Third Grade Students through the Implementation of Relaxation Techniques*, *Journal of school counseling*, 8(19), str. 19, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ885222.pdf> (10. 11. 2022)

<sup>37</sup> Dacey, J. S. (1997).

ima učenje tehnik sproščanja v šoli lahko pozitivne učinke v otrokovem vsakdanjem življenju, tudi izven šole.

Dacey<sup>38</sup> ugotavlja tudi, da se učenke bolje odzivajo na tehnike sproščanja, pri katerih vizualizirajo, medtem ko se učenci bolj odzivajo na tehnike, ki vključujejo dihanje in mišično sprostitve. Kot možno razlago tega navaja opažanja učiteljev, da najstnice pogosteje kakor najstniki sodelujejo v fantaziranju namišljenih situacij in imajo zato več prakse z vizualizacijo kakor fantje. Meni, da je mogoče tudi, da imajo fantje raje bolj fizično usmerjen pristop nadzora dihanja oz. mišične sprostitve kakor bolj mentalno usmerjeno prakso vizualizacije.

»Obstaja več tehnik globoke sprostitve, ki imajo različne pozitivne učinke, prav vse pa pripomorejo k boljšemu zdravju in dobremu počutju. Ker smo si med seboj različni, je pomembno, da najdemo tisto tehniko, ki najbolj ustreza nam, naši osebnosti in našemu načinu življenja. Da ugotovimo, katera je prava, pa moramo biti predvsem pripravljene poskusiti različne in ne obupati prehitro, če nam katera na začetku ne odgovarja najbolj<sup>39</sup>.«

V nadaljevanju bova podrobneje predstavili štiri tehnike sproščanja, ki sva si jih izbrali za obravnavo v raziskovalni nalogi.

### 1.2.3. POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE (PMS)

#### DEFINICIJA POSTOPNEGA MIŠIČNEGA SPROŠČANJA

Za sproščanje mišične napetosti sta najpogosteje uporabljeni progresivna in pasivna mišična relaksacija<sup>40</sup>.

»Tehnika postopnega mišičnega sproščanja (PMS) nas uči zavestnega sproščanja mišic v dveh korakih. Prvi korak je krčenje določene mišične skupine, drugi korak je sproščanje. Skozi ponavljanje te tehnike se naučimo prepoznati in razločiti občutke ob napeti mišici in občutke ob sproščeni mišici. To znanje nam pomaga pri sproščanju telesa, kadar začutimo, da je napeto zaradi stresa. Izkazalo se je, da redno izvajanje tehnike PMS pomaga pri: zmanjševanju mišične napetosti, spoprijemanju z anksioznostjo in depresijo, zmanjševanju bolečin v vratu in križu, premagovanju utrujenosti in nespečnosti ter zmanjševanju visokega krvnega pritiska.<sup>41</sup>«

»PMS je odličen način sprostitve za vse, ki se soočajo z anksioznostjo, izgorelostjo in pretirano podvrženostjo stresu. Podobno kot pravilno dihanje nam mišična

---

<sup>38</sup> Dacey, J. S. (1997).

<sup>39</sup> Brst psihologija, 5 najboljših tehnik sproščanja, <https://www.brstpsihologija.si/5-najboljsih-tehnik-sproscanja/> (2. 2. 2023)

<sup>40</sup> Brst psihologija, 5 najboljših tehnik sproščanja, <https://www.brstpsihologija.si/5-najboljsih-tehnik-sproscanja/> (2. 2. 2023)

<sup>41</sup>, Tančič Grum A. in Zupančič-Tisovec, B. (2019). *Tehnike sproščanja, priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje

relaksacija omogoča, da ponovno dobimo občutek nadzora nad lastnim telesom.<sup>42</sup>«

Med tehnikami sproščanja se je tehnike PMS najlažje naučiti in jo izvajati. Ta tehnika je dostopna vsem, samoinducirana in brez stranskih učinkov<sup>43</sup>.

### UČINKOVITOST TEHNIKE V ŠOLSKEM PROSTORU

PMS dokazano učinkovito zmanjšuje stopnjo anksioznosti pri posameznikih s težavami sproščanja v anksioznih situacijah. Tehnika lahko pomaga pri večji osredotočenosti posameznikov na nalogo, ki jo opravljajo<sup>44</sup>.

Gangadharan in Hussian Madani<sup>45</sup> sta raziskovali učinkovitost PMS med študenti zdravstvene nege in ugotovili, da je zelo učinkovita pri zmanjšanju depresije, anksioznosti in stresa. Po izvedbi tehnike se je večina udeležencev počutila sproščeno, resnost negativnih čustvenih stanj se jim je zmanjšala. Avtorici menita, da bi izvajanje PMS v vsakdanjem življenju pomagalo ublažiti negativna čustvena stanja in bi se posamezniki lažje spopadali z vsakodnevnimi težavami akademskega življenja.

Študija, ki sta jo izvedla Praseeda in Meera<sup>46</sup> med srednješolci, je razkrila, da je PMS učinkovito orodje pri zmanjševanju akademskega stresa v razredu. Ker je zmanjšana stopnja stresa bistvena za šolo, v kateri se učenci dobro počutijo, avtorji predlagajo vključitev teh vaj za sprostitev v šolski program. Navajajo, da so tehnike koristne za obvladovanje stresa učencev, kar pa je koristno za učence in za njihovo prihodnost.

### 1.2.4. VIZUALIZACIJA

#### DEFINICIJA VIZUALIZACIJE

»Vizualizacija je sprostitvena tehnika, ki sprosti telo, umiri misli ter zmanjša napetosti v telesu. Z vizualiziranjem pomirjujočega kraja želimo s pomočjo ustvarjanja miselnih podob doseči miselno sproščenost, posledično pa tudi sproščenost na telesni in drugih ravneh. Izkazalo se je, da redno izvajanje tehnike vizualizacije pomaga pri: blaženju glavobolov, zmanjševanju kroničnih bolečin, spoprijemanju z anksioznostjo in drugih telesnih težavah, povezanih s stresom<sup>47</sup>.«

---

<sup>42</sup> Brst psihologija, 5 najboljših tehnik sproščanja, <https://www.brstpsihologija.si/5-najboljsih-tehnik-sproscanja/> (2. 2. 2023)

<sup>43</sup> Gangadharan, P. in Hussian Madani, A. (2018), *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Nursing Students*, International Journal of Health Sciences and Research, 8(2), str. 155-163

<sup>44</sup> Larson, H. A., El Ramahi, M. K., Conn, S. R., Estes, L. A. in Ghibellini, A. B. (2010), str. 19

<sup>45</sup> Gangadharan, P. in Hussian Madani, A. (2018), str. 155-163

<sup>46</sup> Gangadharan, P. in Hussian Madani, A. (2018), str. 155-163

<sup>47</sup> Tančič Grum A. in Zupančič-Tisovec, B. (2019).



»Za izvajanje vizualizacije so potrebni vsi čuti, prav tako pa tudi domišljija, ki nam pomaga, da si lažje predstavljamo. Možgani doživljajo domišljijo podobno kot resničnost in to lahko uporabimo v svoj prid z vizualizacijo. Možgani izkusijo misel in te informacije posredujejo našemu telesu na zelo podoben način, kot jih doživljamo v resničnem življenju<sup>48</sup>.« »Vizualizacija je lahko vodena – pri tem poslušamo glas nekoga drugega, ki nas popelje skozi zgodbo oziroma predstavo, na način, ki je namenjen sprostitvi, krepitvi samozavesti, pomiritvi, doseganju ciljev itd. Vizualizacijo pa lahko izvajamo tudi sami, tako da gremo z mislimi skozi telo in si predstavljamo vsak del telesa posebej ter ga miselno sproščamo ali pa si jasno zamislimo pot ali cilj in si poskušamo predstavljati čisto vsako podrobnost na poti do dosega tega cilja<sup>49</sup>.«

Raziskave kažejo, da vizualizacija spodbuja sprostitvev, izboljša spanec, zmanjša bolečino in poveča ustvarjalnost<sup>50</sup>. Vizualizacija se lahko uporabi kot način za pomiritev telesa v stresnih situacijah, za sprostitvev napetosti, ob doživljanju bolečine ali za premagovanje naravnega odziva uma in telesa ob pričakovanju nečesa ogrožajočega<sup>51</sup>.

## 1.2.5. ČUJEČE RISANJE

### DEFINICIJA ČUJEČNOSTI

»Čuječnost bi lahko opisali kot aktivno zavedanje danega trenutka. Gre za stanje, ko resnično doživljamo trenutek, v katerem smo, se zavedamo vseh svojih misli, opazujemo tisto, kar se dogaja znotraj in zunaj našega telesa ter vse to zaznavamo, ne da bi razmišljali ali podajali sodbe o dani situaciji. S čuječnostjo se lahko naučimo zavedanja vseh svojih čutil ter sprejemanja vseh občutkov, ki jih doživljamo. Hkrati nam čuječnost pomaga pri zavedanju vseh misli, ki nam švigajo po glavi, to pa nam omogoča, da spremenimo svoje miselne napake in si zgradimo bolj pozitiven pogled na svet<sup>52</sup>.« Čuječnost poveča posameznikovo sposobnost obvladovanja stresa<sup>53</sup>.

V najini raziskovalni nalogi sva se osredotočili na urjenje čuječnosti preko risanja. »Čuječe risanje ima skoraj enak učinek kot meditacija. Pri meditaciji je predmet

---

<sup>48</sup> Roundglass 7benefits of visualization, <https://roundglass.com/living/meditation/articles/7-benefits-of-visualization>, (13. 12. 2022)

<sup>49</sup> Hoffart, M. B., Keene, E. P. (1998). *The benefits of visualization*, American Journal of Nursing. 98(12), str. 44-47

<sup>50</sup> Hoffart, M. B., Keene, E. P. (1998).

<sup>51</sup> Roundglass 7benefits of visualization, <https://roundglass.com/living/meditation/articles/7-benefits-of-visualization>, (13. 12. 2022)

<sup>52</sup> Brst psihologija, 5 najboljših tehnik sproščanja, <https://www.brstpsihologija.si/5-najboljih-tehnik-sproscanja/> (2. 2. 2023)

<sup>53</sup> Palmer, A. in Rodger, S. (2009), *Mindfulness, Stress, and Coping Among University Students*, Canadian Journal of Counselling, 43(3), str. 198-212



osredotočenosti diha, pri čuječem risanju pa je poudarek na gibanju svinčnika<sup>54</sup>.«

Z vajo čuječega risanja se krepi samozavedanje in obvladovanje stresa. Čuječe risanje je vrsta samonadzora za dražljaje, ki lahko negativno izzovejo stres<sup>55</sup>. S čuječim risanjem lahko izkusimo bolj poglobljeno osredotočenost in daljšo pozornost. Osredotočenost in koncentracija sta kot mišica, poglobljata se, ko ju krepimo z vajami, ali oslabita, če ju ne uporabljamo<sup>56</sup>. Zavestno risanje torej zmanjša anksioznost in splošno raven stresa. To je pomembno tako za telesno kakor duševno zdravje.

## 1.2.6. JOGA

### DEFINICIJA JOGE

»Joga je oblika telesne in duhovne vadbe ter filozofije, ki je prišla na zahod iz Indije. Osnovni pomen besede joga je *povezati se* ali *združiti*. Cilj joge je ravno to – povezati oz. ozavestiti povezavo med telesom, umom in dušo<sup>57</sup>.« Joga združuje fizično aktivnost s filozofijo samozavedanja in dihalnimi tehnikami, ki omogočajo globoko sprostitvev. Jogijske vaje pomagajo, da se sprostimo, zberemo in umirimo<sup>58</sup>.

Pri jogi s specifičnim izvajanjem vaj pospešimo krvni obtok, umirimo srčni utrip, zmanjšamo krvni pritisk, sprostimo mišično napetost, postanemo bolj gibljivi, pomirjeni ter se bolj zavedamo samih sebe<sup>59</sup>.

Joga je kot sprostitvena tehnika priporočljiva predvsem zato, ker se hkrati posveča tako telesni kakor duševni ravni sprostitve<sup>60</sup>. Glavni princip joge je, da sta naše telo in um eno. S tem, ko skrbimo za en del sebe, skrbimo tudi za druge<sup>61</sup>.

»Z rednim izvajanjem jogijske prakse poskrbimo, da naš parasimpatični živčni sistem, ki se vzburi ob stresnih situacijah, ni tako hitro aktiviran. Tako hitreje doživljamo sprostitveni odziv in smo dlje časa sproščeni. Pri jogi se posamezni

---

<sup>54</sup> Medium, *How to increase your focus and productivity with mindful drawing*, <https://medium.com/live-your-life-on-pur,pose/how-to-increase-your-focus-and-productivity-with-mindful-drawing-afcff75337ac> (12. 12. 2022)

<sup>55</sup> Palmer, A. in Rodger, S. (2009)

<sup>56</sup> Medium, *How to increase your focus and productivity with mindful drawing*, <https://medium.com/live-your-life-on-pur,pose/how-to-increase-your-focus-and-productivity-with-mindful-drawing-afcff75337ac> (12. 12. 2022)

<sup>57</sup> Zdrava in fit, *Definicija joge in glavni jogijski sistemi*,

<https://www.zdravainfit.si/2019/04/11/definicija-joge-jogijski-sistemi/> (20. 12. 2022)

<sup>58</sup> Mihalič, I., (2010). *Joga kot dejavnik reševanja posledic intezifikacije dela*, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede: diplomsko delo, str. 9-10

<sup>59</sup> Mihalič, I., (2010), str. 50

<sup>60</sup> Brst psihologija, *5 najboljših tehnik sproščanja*, <https://www.brstpsihologija.si/5-najboljsih-tehnik-sproscanja/> (2. 2. 2023)

<sup>61</sup> Mihalič, I., (2010), str. 9-10

položaji izvajajo zelo počasi in z zavestjo. V vsakem položaju je treba nekaj časa vztrajati in se osredotočiti nase in na dihanje<sup>62</sup>.«

### UČINKOVITOST TEHNIKE V ŠOLSLEM PROSTORU

Na podlagi raziskav o izvajanju joge v šoli je razvidno, da joga vpliva na duševno zdravje, izboljšuje razpoloženje in kognicijo (pozornost, spomin, uporabo in razumevanje jezika, učenje, sklepanje, reševanje problemov in sprejemanje odločitev), ima pa tudi fizične koristi (npr. izboljšanje krvnega pritiska)<sup>63</sup>.

Avtorji<sup>64</sup> dokazujejo, da je joga, ki so jo izvajali v šoli, zmanjšala stres in ustrahovalno vedenje. Zmanjšanje ravni anksioznosti pri otrocih lahko dodatno izboljša razredno okolje ter pogoje za delo z zmanjšanjem glasnosti in povečanjem osredotočenosti za dalj časa. Joga bi bila lahko otrokom v pomoč pri sprejemanju in ravnanju s svojimi čustvi, predvsem zmanjševanju jeze in stresa<sup>65</sup>.

---

<sup>62</sup> Brst psihologija, 5 najboljših tehnik sproščanja, <https://www.brstpsihologija.si/5-najboljsih-tehnik-sproscanja/> (2. 2. 2023)

<sup>63</sup> Thomas, E. M. in Centeio, E. E. (2020), *The Benefits of Yoga in the Classroom: A Mixed-Methods Approach to the Effects of Poses and Breathing and Relaxation Techniques*, *International journal of yoga* 13 (3), str. 250 - 254

<sup>64</sup> Thomas, E. M. in Centeio, E. E. (2020)

<sup>65</sup> Thomas, E. M. in Centeio, E. E. (2020)

Problem raziskovalne naloge je bil preveriti, ali lahko tehnike sproščanja pozitivno vplivajo na čustveno stanje otrok in mladostnikov, ter najti najučinkovitejši način vpeljave tehnik sproščanja v šolski prostor.

V okviru problema sva si postavili naslednje hipoteze, ki sva jih želeli z najino raziskovalno nalogo preveriti, in raziskovalna vprašanja, na katera sva želeli odgovoriti.

HIPOTEZA 1: Tehnike sproščanja bodo imele pozitiven učinek na trenutno čustveno stanje učencev. Večina psiholoških študij je pokazala, da z izvajanjem tehnik sproščanja zmanjšamo stres in z njimi dosežemo psihično sprostitev ter ublažimo telesne simptome<sup>66, 67</sup>.

HIPOTEZA 2: Glede na raziskavo Daceya<sup>68</sup>, ki je ugotovil, da se učenke bolje odzivajo na tehnike sproščanja, pri katerih vizualizirajo, medtem ko se učenci bolje odzivajo na tehnike, ki vključujejo mišično sprostitev, predvidevamo, da bo imela tehnika vizualizacije večji učinek pri dekletih, medtem ko bo tehnika PMS imela večji učinek na trenutno čustveno stanje pri fantih.

HIPOTEZA 3: Učitelji bodo zaznali pozitiven učinek sprostitvene tehnike, saj tehnike sproščanja pomagajo pri osredotočenosti posameznikov na nalogo, ki jo opravljajo, tehnike pa vplivajo tudi na razpoloženje in kognicijo<sup>69</sup>.

HIPOTEZA 4: Učitelji bodo pripravljene tehnike redno izvajati, ker je iz raziskav razvidno, da tehnike sproščanja zmanjšujejo anksioznost, zvišujejo koncentracijo in spomin, le-to pa vpliva na to, da je učni proces prijetnejši in lažji<sup>70</sup>.

Postavili sva si naslednja raziskovalna vprašanja:

*Ali obstaja tehnika, ki je učinkovitejša kot druge?*

*Ali obstaja razlika v učinku na trenutno čustveno stanje med izvajanjem tehnike na začetku oz. na koncu šolske ure?*

*Katera tehnika se večjemu številu otrok ne zdi težka za izvajati?*

*Katero tehniko bi največ otrok še kdaj izvedlo doma?*

---

<sup>66</sup> Dernovšek, M. Z., Valič, M. in Konec Juričič, N. (2011).

<sup>67</sup> Psihiatrična bolnišnica Vojnik, *Tehnike sproščanja*, <https://www.pb-vojniki.si/index.php/za-pacienta-in-svojce/za-razvedrilo/tehnike-sproscanja/> (28. 1. 2023).

<sup>68</sup> Dacey, J. S. (1997).

<sup>69</sup> Thomas, E. M. in Centeio, E. E. (2020)

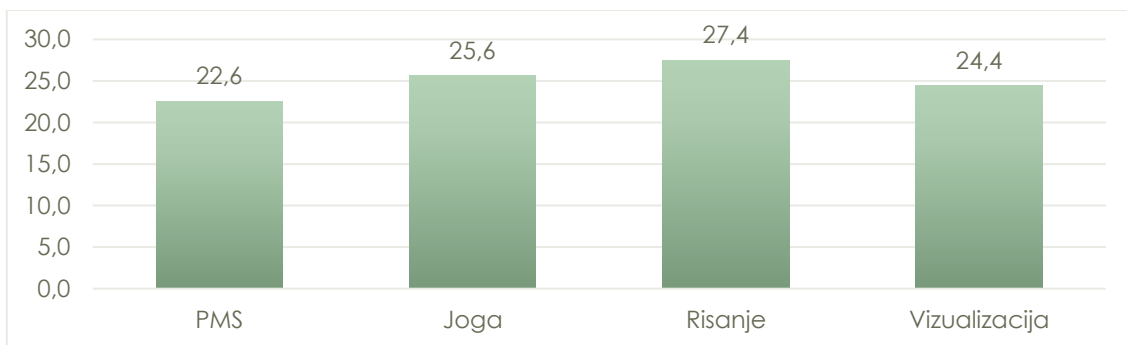
<sup>70</sup> Psihiatrična bolnišnica Vojnik, *Tehnike sproščanja*, <https://www.pb-vojniki.si/index.php/za-pacienta-in-svojce/za-razvedrilo/tehnike-sproscanja/> (28. 1. 2023).

## 2. METODE

Raziskovalna naloga je bila razdeljena na dva dela. V prvem delu sva izvajali štiri različne tehnike sproščanja v razredih (od 6. do 9. razreda) in z anketo pridobili potrebne podatke o trenutnem počutju učencev pred in po izvajanju tehnike ter splošne podatke o tem, kako se jim je zdelo samo izvajanje tehnike in ali bi tehniko tudi sami še kdaj izvajali. V drugem delu raziskovalne naloge sva se pogovarjali z učitelji o tem, kako so oni doživljali izvedbo tehnike in ali so po izvajanju tehnike opazili kakšno spremembo v razredu (intervju).

### 2.1. UDELEŽENCI

V prvem delu so pri izvajanju tehnik sproščanja sodelovali učenci iz šestih, sedmih, osmih in devetih razredov OŠ Komenda Moste. Iz vsake generacije po dva oddelka. Skupno je tehnike izvajalo in izpolnilo ankete 164 učencev, od tega 92 (56,1 %) fantov in 72 (43,9 %) deklet. Razredi, v katerih sva tehniko v posamezni generaciji izvajali, so bili določeni z žrebom.



Graf 1: % udeležencev glede na tehniko, ki so jo izvajali

Iz grafa 1 je razvidno, da je bilo število udeležencev glede na tehniko dokaj uravnoteženo. PMS je izvajalo 37 učencev, vizualizacijo 40 učencev, čuječe risanje 45 učencev, jogo pa 42 učencev. Učenci so bili stari med 11 in 15 let, s povprečno starostjo 12,5 let.

V drugem delu raziskovalne naloge sva intervjuvali 7 učiteljev predmetne stopnje, med njimi je bilo 6 žensk in 1 moški.

### 2.2. PRIPOMOČKI

Anketa je bila sestavljena iz dveh delov; prvega so učenci izpolnili pred začetkom izvajanja tehnike (demografski podatki in trenutno počutje), nato pa po izvajanju izpolnili še drugi del ankete (trenutno počutje in vtisi po izvajanju tehnike). Podatke prvega dela ankete sva primerjali s podatki iz drugega dela.

V raziskovalni nalogi sva uporabili tudi intervjuje z učitelji, ki so bili navzoči pri izvajanju tehnik. Prosili sva jih, da odgovorijo na nekaj vprašanj v zvezi s potekom tehnike, učinkom tehnike in ali bi bili pripravljeni tehniko vpeljati v svoje učne ure.

Anketo in intervju si lahko ogledate v prilogah 1 in 2.

### 2.3. POSTOPEK

V prvem delu raziskovanja sva prišli v razred, se predstavili, povedali, da delava raziskovalno nalogo, ter jih prosili za sodelovanje pri izvajanju ene izmed tehnik. Med razlago sva razdelili ankete in jih obvestili, da so ankete anonimne, in jih prosili, naj izpolnijo prvi del. Ko so učenci rešili prvi del ankete, sva jih prosili, naj med izvajanjem tehnike ne motijo in če ne želijo sodelovati v raziskavi, učilnico začasno zapustijo. V nobenem razredu ni bilo večjih težav z motivacijo za izvajanje tehnike.

Nato sva nadaljevali, odvisno od tega, katero tehniko je za njih določil žreb.

#### 2.3.1. VIZUALIZACIJA

Pri izvajanju vizualizacije sva si pomagali s priročnikom *Tehnike sproščanja – priročnik za udeležence delavnice*, ki jo je izdal NIJZ<sup>71</sup>. Vsakemu razredu sva ponudili dva različna kraja za vizualizacijo: Morska obala in Jesenski gozd. Oba razreda sta izbrala morskobalo. Udeleženci so si ob pripovedovanju vizualizirali domišljjsko plažo, pri tem jih je pripovedovanje vodilo v uporabo vseh čutov (glej prilogo 3).

Ko so učenci odprli oči in se vrnili nazaj v resničnost, sva jih prosili, naj izpolnijo še drugi del ankete.

#### 2.3.2. JOGA

Ko so učenci rešili anketo, sva počakali, da se umirijo, in jim predvajali 6-minutni video *Yoga at your desk*<sup>72</sup>. Med izvajanjem sva udeležence prosili za tišino in zbrano sodelovanje. Če kateri od učencev ni želel sodelovati, sva ga prosili, naj ne moti drugih pri izvajanju. V primeru, da je imel kateri izmed učencev težave pri izvajanju, sva mu z veseljem pomagali. Ko so končali z izvajanjem joga, sva jih prosili, da izpolnijo še drugi del ankete.



Slika 1: Naslovnica predvajanega videa

<sup>71</sup> Tančič Grum A. in Zupančič-Tisovec, B. (2019).

<sup>72</sup> Youtube, *Yoga at your desk*, <https://www.youtube.com/watch?v=tAUf7aqjBWE>, (12. 10. 2022)

### 2.3.3. ČUJEČE RISANJE

Ko so učenci izpolnili anketo, sva jim razdelili že vnaprej pripravljene kartončke z afirmacijo *Sem sproščen* oz. *Sem sproščena* in jim na tablo narisali primer vzorca, ki so ga morali ustvariti. Pokazali sva jim tudi doma narejene primere, da so si lažje predstavljali, kaj delajo. Učencem sva podali navodilo, naj vzorec začnejo v kotu in naj se ne obremenjujejo s hitrostjo risanja, ker je pomembno le, da so pozorni na to, da med črtami delajo enakomerne razmake. Svetovali sva jim, da med risanjem dihajo v svojem ritmu, misli naj poizkusijo umiriti ter si v mislih ponavljajo afirmacijo (v našem primeru *Sem sproščen/sproščena*). Med risanjem sva jim predvajali pomirjujočo glasbo. Ob zaključku risanja sva jih prosili, da izpolnijo še drugi del ankete.



Slika 2: Primeri izdelkov, ki so nastali med risanjem

### 2.3.4. POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE

Ko so učenci izpolnili anketo, sva jih prosili, da pri izvajanju tehnike sodelujejo in ne motijo sošolcev. Predstavili sva jim tehniko in jim naročili, naj tehniko izvajajo do svojih zmožnosti. Pri izvajanju PMS sva si pomagali s knjigo *Tehnike sproščanja – priročnik za udeležence delavnice*, ki jo je izdal NIJZ (glej prilogo 4)<sup>73</sup>. Z besedilom sva jih vodili skozi sproščanje vseh glavnih mišičnih skupin. Po zaključku tehnike sva jih prosili, da izpolnijo še drugi del ankete.

<sup>73</sup> Tančič Grum A. in Zupančič-Tisovec, B. (2019).



### 3. REZULTATI

Najprej bova predstavili rezultate prvega dela raziskovalne naloge, v katerem sva ugotavljali, ali imajo tehnike sproščanja učinek na trenutno čustveno stanje učencev.

Iz podatkov, pridobljenih z anketiranjem učencev pred in po izvedeni tehniki, sva oblikovali novi spremenljivki, ki predstavljata čustveno stanje učenca pred izvajanjem tehnike (ČSpr) in čustveno stanje posameznika po izvedeni tehniki sproščanja (ČSpo). Enačbi, po katerih sva izračunali omenjeni spremenljivki, sta predstavljeni spodaj:

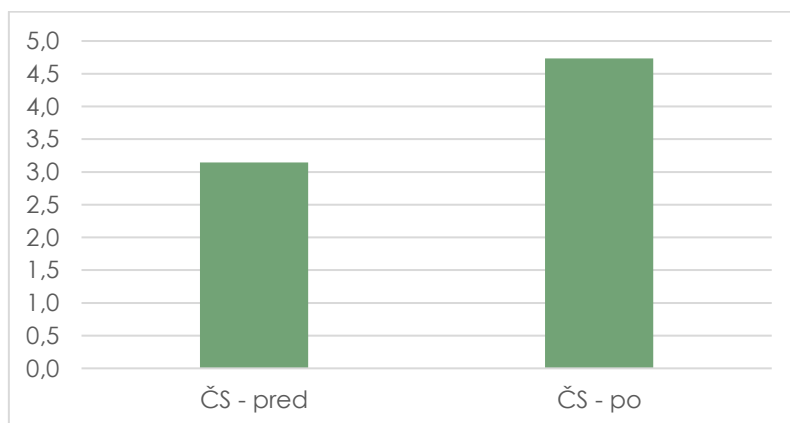
$$\text{ČSpr} = \text{POČUTJEpr} + \text{PRIJETNOpr} - \text{ZASKRBLJENOpr} - \text{STRESpr} + \text{SPROŠČENOpr} - \text{PRESTRAŠENOpr}$$

$$\text{ČSpo} = \text{POČUTJEpo} + \text{PRIJETNOpo} - \text{ZASKRBLJENOpo} - \text{STRESpo} + \text{SPROŠČENOpo} - \text{PRESTRAŠENOpo}$$

Iz enačb je razvidno, da sva sešteli pozitivna čustva in odšteli negativna, da sva dobili mero trenutnega čustvenega stanja posameznika.

Ko sva zgornji spremenljivki med seboj odšteli, sva dobili novo spremenljivko *Učinek*, ki je predstavljala razliko v oceni razpoloženja pred in po izvedbi tehnike sproščanja. Enačba, po kateri sva jo izračunali, je predstavljena spodaj:

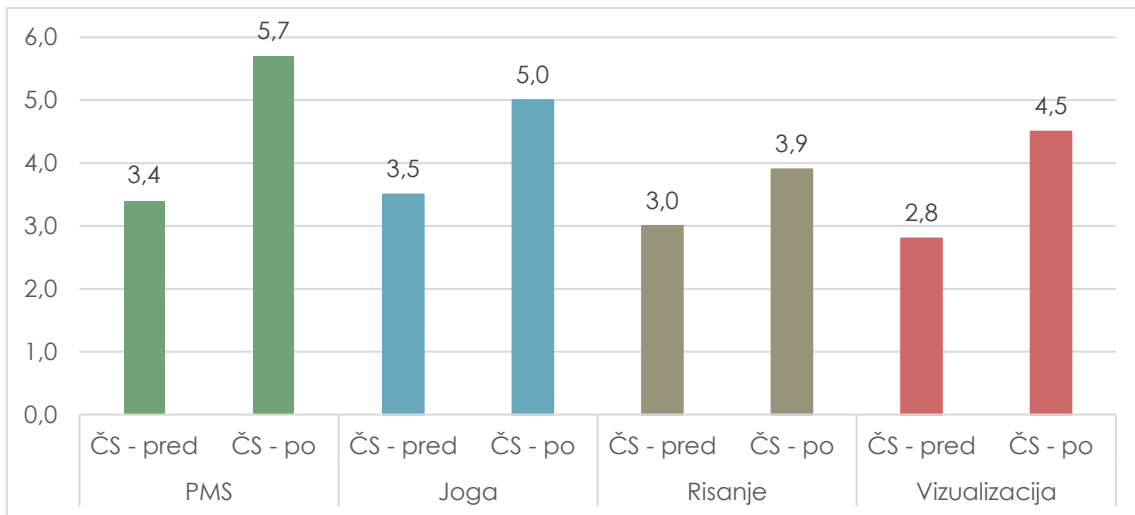
$$Učinek = \text{ČSpo} - \text{ČSpr}$$



Graf 2: Povprečno čustveno stanje pred in po izvajanju tehnik sproščanja

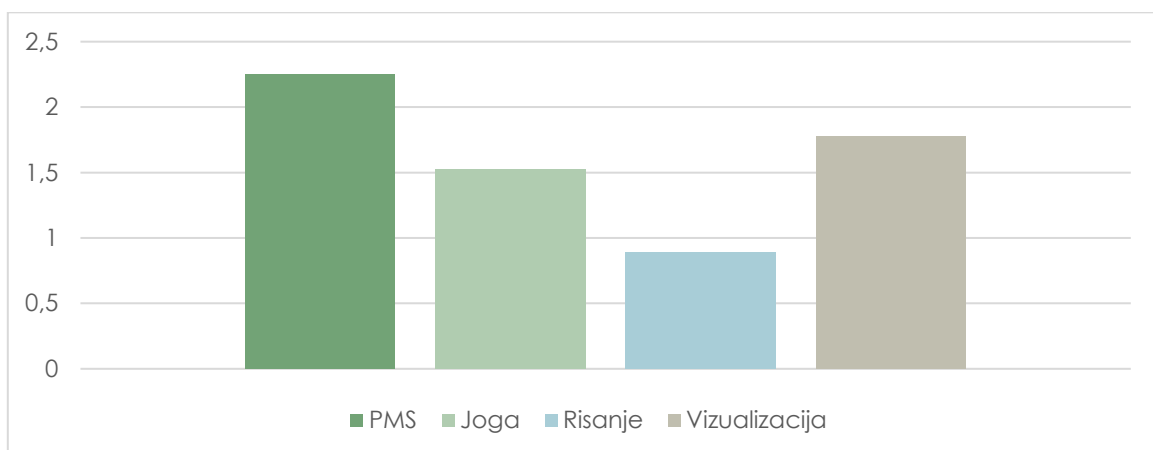
Iz grafa 2 je razvidno, da se je čustveno stanje v povprečju po izvajanju tehnik sproščanja izboljšalo.





Graf 3: Povprečno čustveno stanje pred in po izvajanju tehnike, glede na tehniko

Iz grafa 3 razberemo, da se je čustveno stanje učencev po izvajanju tehnik sproščanja pri vseh tehnikah izboljšalo. Največjo razliko lahko opazimo pri tehniki PMS, najmanjšo pa pri tehniki čuječega risanja.

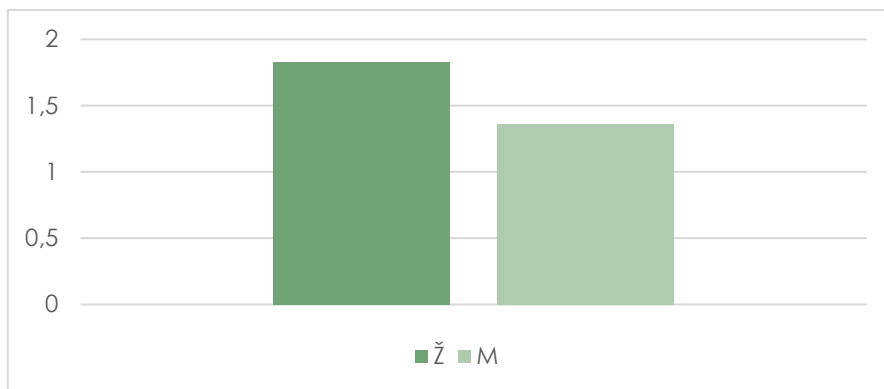


Graf 4: Povprečen učinek na čustveno stanje glede na tehniko

Iz grafa 4 je razvidno, da je imela v povprečju najvišji učinek na čustveno stanje učencev tehnika PMS, najnižji pa tehnika čuječega risanja.

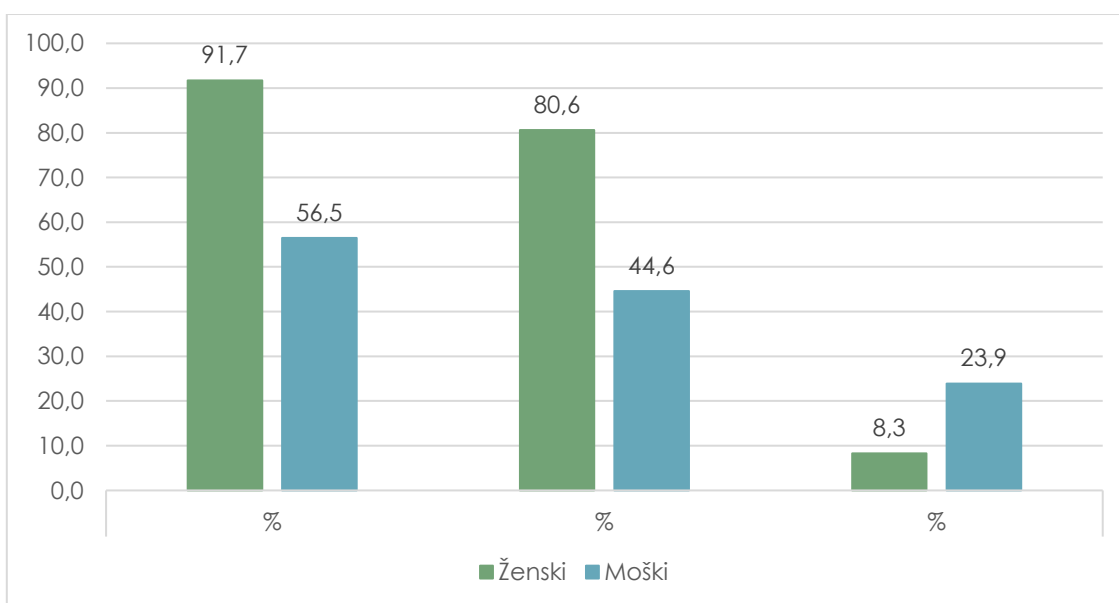
*Hipotezo 1: Tehnike sproščanja bodo imele pozitiven učinek na trenutno čustveno stanje učencev, tako lahko potrdimo, saj se je pozitiven učinek na trenutno čustveno stanje pokazal pri vseh tehnikah sproščanja.*

Nadalje naju je zanimalo, ali obstajajo razlike med spoloma glede učinka tehnik sproščanja.



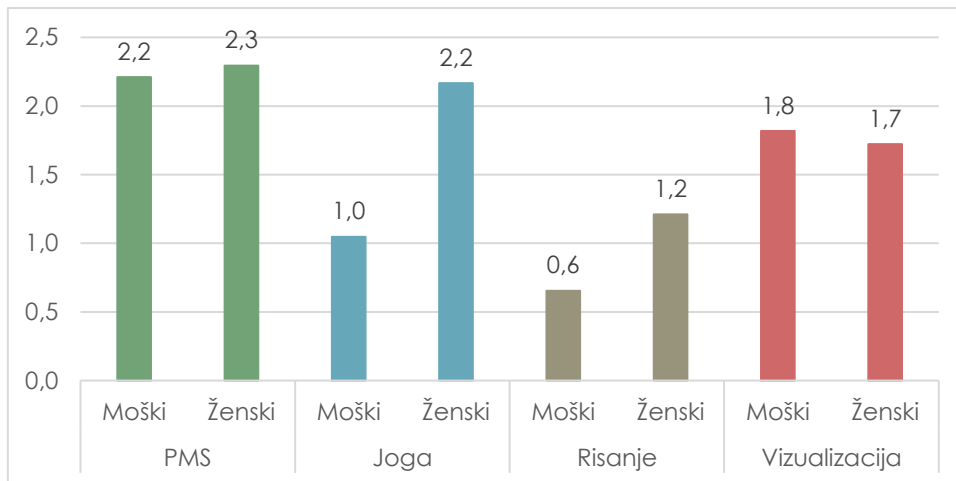
Graf 5: Povprečen učinek na čustveno stanje glede na spol

Iz grafa 5 je razvidno, da so imele tehnike sproščanja v povprečju večji učinek na dekleta kakor na fante. Razlika med spoloma sicer ni velika.



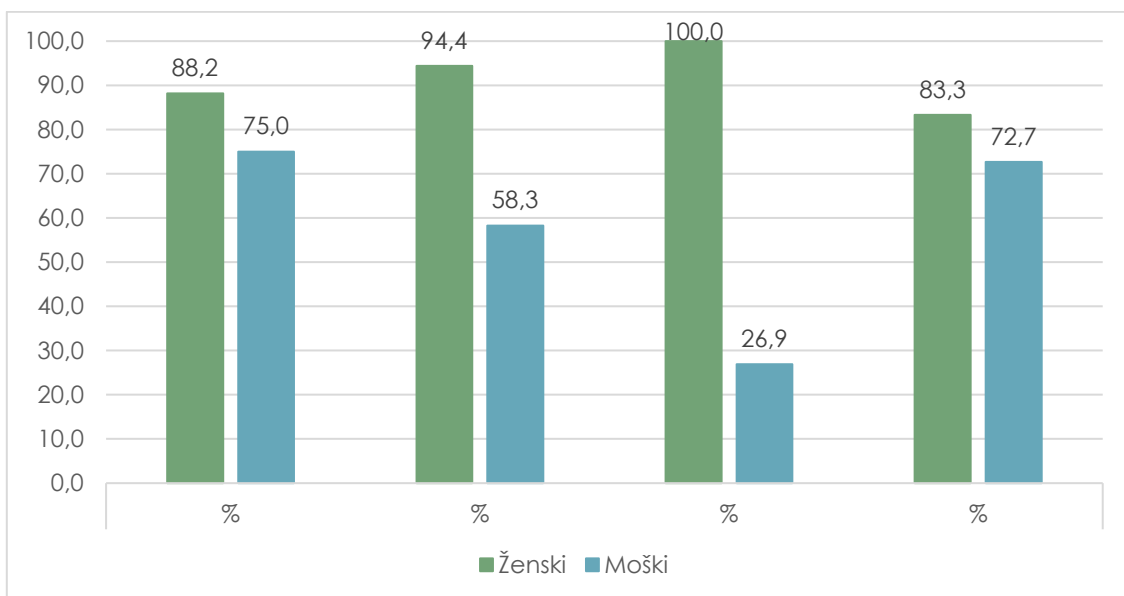
Graf 6: Zadovoljstvo z izvajanjem tehnike glede na spol (%)

Iz zgornjega grafa je razvidno, da so fantje izvajanje tehnik sproščanja ocenjevali bolj negativno kakor dekleta. Več dekletom so se tehnike sproščanja zdele bolj zanimive, prijetne in lahke.



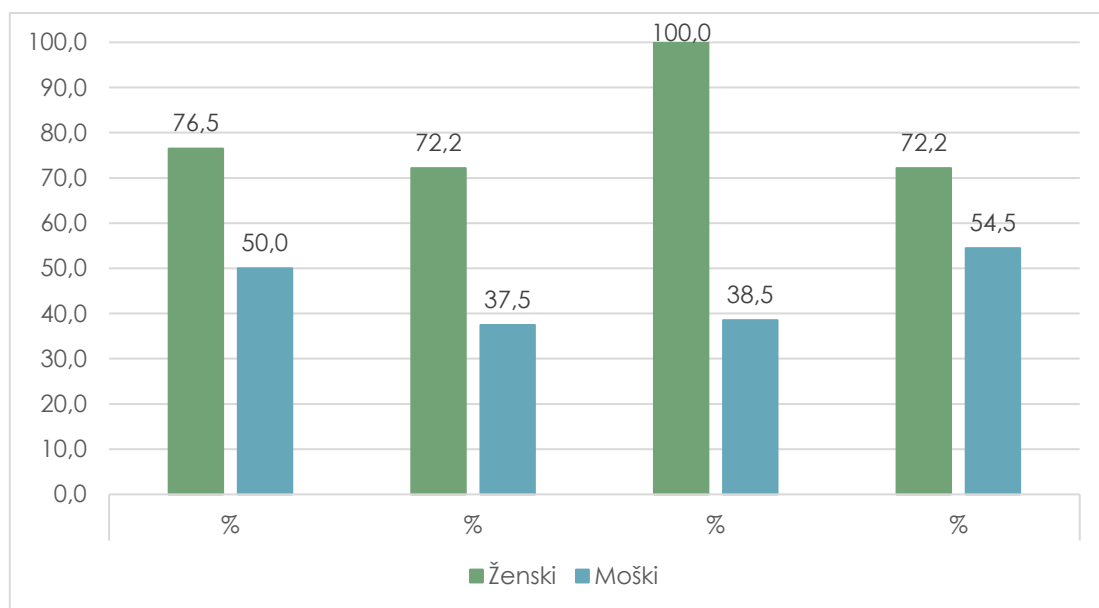
Graf 7: Učinek tehnike glede na spol

Iz grafa 7 je razvidno, da je bila pri obeh spolih najučinkovitejša tehnika sproščanja PMS, medtem ko je čuječe risanje prineslo najmanj učinka na čustveno stanje učencev. Največja razlika med spoloma je opazna pri jogi, kjer dekleta v povprečju poročajo o višjem učinku na trenutno čustveno stanje kakor fantje.



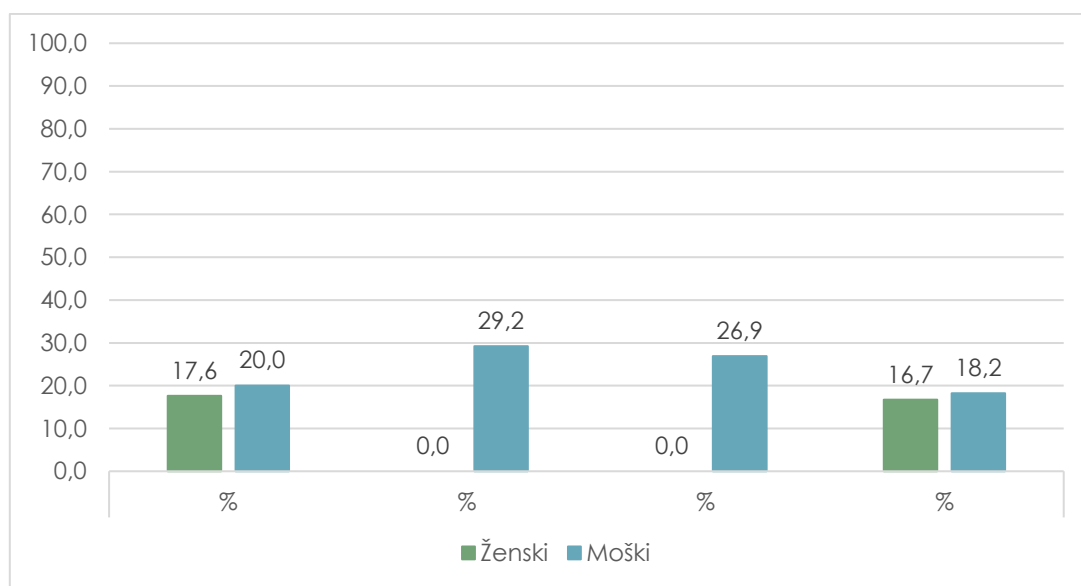
Graf 8: Zanimivost posameznih tehnik glede na spol

Iz zgornjega grafa je razvidno, da se je največjemu deležu deklet zdela zanimiva tehnika čuječe risanje, najmanjšemu pa vizualizacija. Največjemu deležu fantov je bila najbolj všeč tehnika PMS, najmanjšemu pa čuječe risanje.



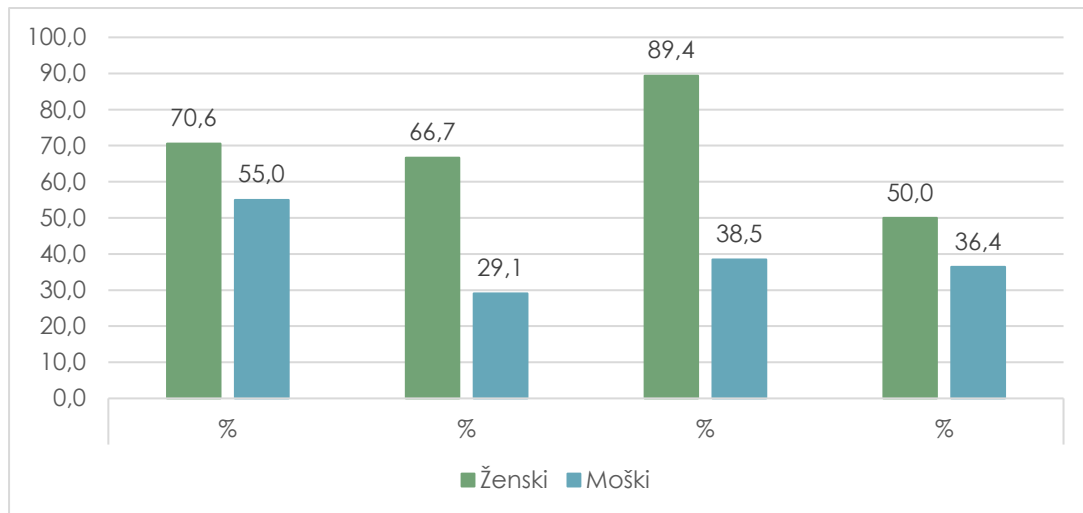
Graf 9: Prijetnost posameznih tehnik glede na spol (%)

Iz grafa 9 je razvidno, da je bila največjemu deležu deklet najprijetnejša tehnika čuječe risanje, najmanjšemu pa joga in vizualizacija. Največjemu deležu fantov je bila prijetna vizualizacija, najmanjšemu pa joga.



Graf 10: Težavnost tehnike glede na spol

Graf prikazuje, da se izbrane tehnike sproščanja otrokom po večini niso zdele težke. Največ dekletom je bila tehnika PMS težka za izvajati, niti eni pa se nista zdeli težki joga in risanje. Največ fantom je bila joga težka za izvajati, najmanj pa vizualizacija.



Graf 11: Ali bodo učenci tudi v prihodnosti izvajali tehniko sproščanja, rezultati glede na spol

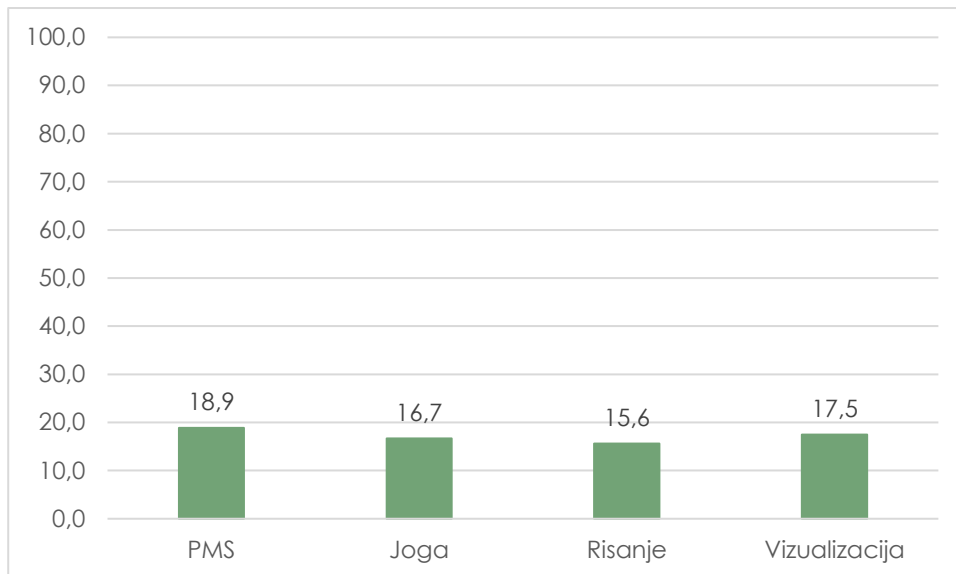
Iz zgornjega grafa razberemo, da bo največ deklet izvajalo čuječe risanje, najmanj pa vizualizacijo. Fantje bodo v največjem deležu izvajali tehniko PMS, v najmanjšem pa jogo.

Hipotezo 2: *Tehnike vizualizacije bodo imele večji učinek pri dekletih, medtem ko bo tehnika PMS imela večji učinek na trenutno čustveno stanje pri fantih, morava na podlagi predstavljenih rezultatov zavrnila.*

V nadaljevanju naju je zanimalo, *ali obstaja razlika v učinku na trenutno čustveno stanje med izvajanjem tehnike na začetku oz. na koncu šolske ure.*

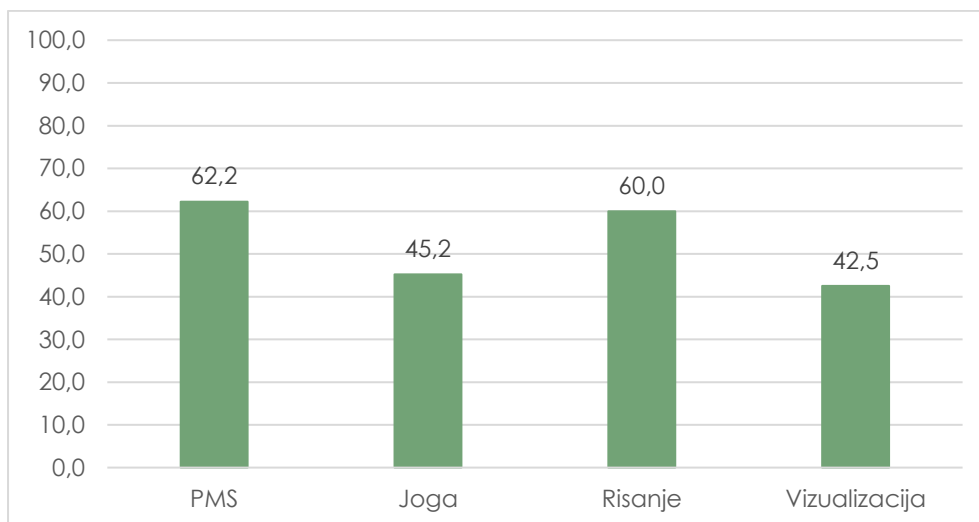
Iz rezultatov ankete je razvidno, da je izvajanje tehnik sproščanja na začetku ure čustveno stanje v povprečju izboljšalo za 1,35 točke (SD=3,6), medtem ko je izvajanje tehnik sproščanja na koncu ure čustveno stanje izboljšalo za 1,77 točke (SD=3,2). Razlika v učinku je torej 0,42 točke.

Da bi lažje pripravili predlog uvedbe tehnik sproščanja v šolo, naju je zanimalo, katera tehnika se večjemu številu otrok ne zdi težka za izvajati in katero tehniko bi si največ učencev želelo še kdaj uporabiti tudi izven šole.



Graf 12: % učencev, ki so poročali o tem, da jim je posamezna tehnika težka za izvajati

Graf 12 prikazuje delež učencev, ki so poročali o tem, da jim je posamezna tehnika težka za izvajati. Opazno je, da so deleži učencev, ki so se jim tehnike sproščanja zdele zahtevne za izvajati, nizki. Učencem se je za izvajanje zdelo najlažje čuječe risanje, najtežje pa PMS.



Graf 13: % učencev, ki bi tehniko izvajali tudi izven pouka

Iz zgornjega grafa je razvidno, da bi največ učencev še izvajalo tehniko PMS, najmanj pa vizualizacijo. Pri rezultatih, kdo bo tehniko še izvajal doma, sva za pritrdilni odgovor upoštevali odgovora *da* in *morda*.

V drugem delu bova predstavili odgovore učiteljev, ki so jih podali v intervjuju po izvedbi tehnik sproščanja.

Vsi učitelji so zaznali pozitiven učinek tehnik sproščanja.

Hipotezo 3: *Učitelji bodo zaznali pozitiven učinek sprostitvene tehnike, tako lahko potrdiva.* V nadaljevanju predstavljava nekatere njihove izjave:

»Učenci so bili po vajinem odhodu zadovoljni, rekli so, da bi tehniko še izvajali.«

»V redu, presenetljivo zanimiv odziv, ker razred po navadi ne sodeluje tako dobro.«

»Po videnem se mi zdi, da je bila tehnika vsem učencem všeč, mislim, da bi morali to tehniko večkrat izvajati.«

»Po vajinem odhodu so bili bolj umirjeni.«

»Daljše tišine v tem razredu že zelo dolgo ni bilo.«

»Glede na odziv razreda menim, da je bila učencem tehnika všeč. Tehnika se je pokazala kot zelo uporabna, saj je razred umirila. Učni proces bi po uporabi metode potekal bolj tekoče.«

»Bili so zelo zadovoljni, rekli so, da bi tehniko z veseljem še izvajali.«

»Odziv razreda je bil pozitiven, večjemu delu učencev je bila tehnika všeč in bi jo izvajali tudi v prihodnosti.«

Večina učiteljev je poročala, da bi tehnike sproščanja izvajali tudi v nadalje (5 učiteljev). Dva učitelja sta povedala, da bi tehniko izvajala občasno, ko bi menila, da je to potrebno. Eden izmed učiteljev je poudaril, da tehnike sproščanja premalo poznamo in da bi bil njihov učinek večji, če bi jih izvajali redno. Hipotezo 4: *Učitelji bodo pripravljene tehnike redno izvajati*, tako lahko potrdiva.



## 4. RAZPRAVA

V raziskovalni nalogi sva se posvetili raziskovanju tehnik sproščanja in njihovemu učinku na trenutno čustveno stanje učencev. Iskali sva načine, kako bi tehnike vpeljali v razred. Postavili sva štiri hipoteze. Prvo, tretjo in četrto sva lahko potrdili, drugo pa sva morali zavrniti.

V skladu s pričakovanji ugotavljava, da imajo tehnike sproščanja pozitiven učinek na trenutno čustveno stanje učencev. To se sklada z ugotovitvami avtorjev, ki pravijo, da izvajanje tehnik sproščanja zmanjša stres. S tehnikami sproščanja preusmerimo pozornost od zastrašujočih misli, sprostimo mišice in umirimo dihanje<sup>74</sup>. S tem dosežemo psihično sprostitev in ublažimo telesne simptome tesnobe. Večina psiholoških študij je pokazala, da so tehnike sproščanja, kakor sva že prej omenili, najučinkovitejši način sproščanja, saj tehnike omogočijo relaksacijski odziv telesa<sup>75</sup>. Iz najine raziskave je razvidno, da so imele vse tehnike sproščanja pozitiven učinek na čustveno stanje učencev, kakor sva pričakovali. Hipotezo 1 »Tehnike sproščanja bodo imele pozitiven učinek na trenutno čustveno stanje učencev,« tako lahko podpreva.

Iz podatkov v raziskavi, ki jo je izvedel Dacey<sup>76</sup>, sva sklepali, da bo imela tehnika vizualizacije največji učinek pri dekletih, PMS pa pri fantih. Postavili sva hipotezo 2: »Tehnika vizualizacije bo imela večji učinek pri dekletih, medtem ko bo tehnika PMS imela večji učinek na trenutno čustveno stanje pri fantih.« Hipotezo sva zavrnili. Tehnika PMS je imela tako pri učencih kakor tudi pri učenkah največji učinek, vendar je bil učinek pri dekletih višji kakor pri fantih. Obratno je bil učinek pri tehniki vizualizacije malenkost višji pri fantih kakor pri dekletih. Leto se ne sklada z ugotovitvami Daceya<sup>77</sup>, ki je ugotovil, da se učenke bolje odzivajo na tehnike sproščanja, pri katerih vizualizirajo, medtem ko se učenci bolje odzivajo na tehnike, ki vključujejo mišično sprostitev. Kot možno razlago teh rezultatov je navedel opažanja učiteljev, da najstnice pogosteje kakor najstniki sodelujejo v fantaziranju namišljenih situacij in imajo zato več prakse z vizualizacijo kakor fantje ter da imajo fantje raje bolj fizično usmerjen pristop nadzora dihanja oz. mišične sprostitve kakor bolj mentalno usmerjeno prakso vizualizacije. Razloge za to, da je bila v najini raziskavi tehnika PMS pri dekletih učinkovitejša, lahko iščemo v rezultatih, ki kažejo na to, da je bila tehnika PMS večjemu odstotku deklet kakor fantov prijetna in zanimiva za izvajanje. Dacey<sup>78</sup> je v svoji raziskavi predvideval, da najstnice pogosteje kakor najstniki sodelujejo v fantaziranju namišljenih situacij in imajo zato več prakse z vizualizacijo, vendar je omenjena raziskava stara že 25 let. V tem času opažamo izrazit razvoj informacijske tehnologije in tehnologije igranja računalniških iger, ki so po

---

<sup>74</sup> Dernovšek, M. Z., Valič, M. in Konec Juričič, N. (2011).

<sup>75</sup> Psihiatrična bolnišnica Vojnik, *Tehnike sproščanja*, <https://www.pb-vojnisk.si/index.php/za-paciente-in-svojce/za-razvedrilo/tehnike-sproscanja/> (28. 1. 2023).

<sup>76</sup> Dacey, J. S. (1997).

<sup>77</sup> Dacey, J. S. (1997).

<sup>78</sup> Dacey, J. S. (1997).

ugotovitvah nekaterih raziskav predvsem domena moškega spola<sup>79</sup>. Tako meniva, da imajo v današnjem času tudi fantje veliko več priložnosti za fantaziranje namišljenih situacij in s tem več vaje v vizualizaciji, ki lahko pripomore k večji učinkovitosti omenjene tehnike.

Rezultati kažejo, da bi največji delež učencev v vsakdanjem življenju izvajal tehniko PMS. Predvidevava, da zato, ker jim je bila glede na rezultate ankete tehnika PMS najzanimivejša za izvajanje. Največji delež učenk bi v vsakdanjem življenju izvajal tehniko čuječega risanja. Dekleta so poročala, da se jim tehnika čuječega risanja zdi zanimiva in prijetna za izvajanje (100 % deklet je tehniko ocenilo kot zanimivo in prijetno). Meniva, da rezultati kažejo na to, da je prijetnost izvajanja same tehnike enako pomembna kakor sam učinek. Ker obstaja več dokazano učinkovitih tehnik sproščanja, avtorji poudarjajo, da je pomembno, da najdemo tisto tehniko, ki najbolj ustreza nam, naši osebnosti in našemu načinu življenja<sup>80</sup>. Večji učinek torej pričakujemo pri tehniki, ki se posamezniku zdi prijetnejša in zanimivejša za izvajanje.

Hipotezo 3 »Učitelji bodo zaznali pozitiven učinek tehnike,« lahko potrdiva, saj so učitelji v intervjujih potrdili, da so bili učenci po izvedbi tehnike sproščanja vidno bolj sproščeni, mirnejši in osredotočeni na delo. Iz intervjujev je razvidno, da so razlike v vedenju opazili vsi učitelji, pri katerih sva tehnike izvajali na začetku ure. Le-to se sklada z raziskavami ostalih avtorjev<sup>81,82</sup>, ki so opažali pozitivne učinke različnih tehnik na duševno zdravje otrok in mladostnikov. Učitelji, pri katerih sva tehniko sproščanja izvajali na koncu ure, so izrazili obžalovanje, da njenih učinkov niso mogli opazovati.

Hipotezo 4: »Učitelji bodo pripravljene tehnike redno izvajati,« lahko podpreva. Tehnike sproščanja po poročanju različnih avtorjev zmanjšujejo anksioznost, zvišujejo koncentracijo in spomin, le-to pa vpliva na prijetnost in učinkovitost učnega procesa<sup>83</sup>. O pozitivnih učinkih tehnik sproščanja na nadaljnji potek ure so poročali vsi učitelji, pri katerih je bila tehnika sproščanja izvedena na začetku ure. Iz tega sklepava, da so tehnike sproščanja lahko učinkovito orodje za bolj zbrano in prijetnejše delo v razredu. Čeprav so učitelji poročali, da bi tehnike izvajali, pa vsi za tehnike ne bi bili pripravljene vsakodnevno skrajševati svojih ur, raje bi videli, da se izvajajo ob za to dogovorjenem času po ali pred poukom ali pa med odmorom.

Nadalje sva se spraševali, ali obstaja tehnika, ki je učinkovitejša od drugih. Največji učinek na čustveno stanje učencev je imela tehnika PMS, najmanjši pa čuječe risanje. Da je tehnika PMS imela učinek na čustveno stanje učencev, se sklada z ugotovitvami drugih avtorjev<sup>84</sup>, ki so opažali, da je tehnika zelo

---

<sup>79</sup> Stariha, S. (2006). *Razlogi za igranje računalniških iger*, Diplomsko delo, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, str. 37

<sup>80</sup> Brst psihologija, 5 najboljših tehnik sproščanja, <https://www.brstpsihologija.si/5-najboljsih-tehnik-sproscanja/> (2. 2. 2023)

<sup>81</sup> Dacey, J. S. (1997).

<sup>82</sup> Larson, H. A., El Ramahi, M. K., Conn, S. R., Estes, L. A. in Ghibellini, A. B. (2010).

<sup>83</sup> Psihiatrična bolnišnica Vojnik, *Tehnike sproščanja*, <https://www.pb-vojn timer.si/index.php/za-pacienta-in-svojce/za-razvedrilo/tehnike-sproscanja/> (28. 1. 2023).

<sup>84</sup> Gangadharan, P. in Hussian Madani, A. (2018), str. 155-163

učinkovita pri zmanjšanju depresije, anksioznosti in stresa v šolskem prostoru. Najmanjši učinek je opazen pri tehniki čuječega risanja. Meniva, da razlog za to lahko tiči tudi v sami izvedbi tehnike. Pri izvajanju tehnike čuječega risanja sva namreč opazali največ nemira med učenci. Učenci so tehniko sicer zavzeto izvajali, a je bilo opazno tudi klepetanje s sosedom, kar jim je onemogočalo, da bi se res poglobili v tehniko in afirmacijo, ki naj bi si jo ponavljali. Tehnika čuječega risanja je tudi najmanj preverjena metoda sproščanja med vsemi tehnikami, ki sva jih uporabili, in zato lahko najmanj učinkovita.

Naslednje raziskovalno vprašanje, ki sva si ga postavili je bilo: *Ali obstaja razlika v učinku na trenutno čustveno stanje med izvajanjem tehnike na začetku oz. na koncu šolske ure?* Rezultati so pokazali, da ni bistvene razlike v učinku, če je tehnika izvajana na začetku ali koncu šolske ure. Čeprav ni bistvene razlike v izvajanju tehnik sproščanja na začetku ali koncu šolske ure, pa na podlagi intervjujev, ki sva jih izvedli z učitelji, meniva, da je tehniko bolje izvajati na začetku šolske ure, saj potem pozitivno učinkuje na celoten potek učne ure. Učitelji, pri katerih sva tehniko izvajali na koncu šolske ure, niso mogli poročati o njenem učinku, hkrati pa so nama svetovali, da bi bilo zaradi nadaljnjega dela v razredu smiselno, da se tehnika sproščanja izvede na začetku šolske ure. Meniva, da bi pozitiven učinek na trenutno čustveno stanje učencev v primeru, da se tehnika izvaja na začetku šolske ure, trajal dlje časa, saj sklepava, da lahko vrvež med odmori zmanjša pozitiven učinek tehnike sproščanja.

Naslednje raziskovalno vprašanje, na katerega sva si želeli odgovoriti, je bilo: *Katera tehnika se večjemu številu otrok ne zdi težka za izvajati?*, saj se nama je zdelo pomembno, da je tehnika, ki bi se uvedla v delo v razredu, za otroke čim enostavnejša. Nobene tehnike ni izrazito večji delež otrok ocenil kot težko za izvajanje. Največ učencev je poročalo, da jim je tehnika PMS težka za izvajati, medtem ko je najmanj učencev poročalo, da jim je čuječe risanje težko za izvajati (razlika v številu učencev, ki so poročali, da jim je posamezna tehnika težka za izvajati, je 3,3 %). Razlog za to lahko iščeva v kompleksnosti navodil za tehniko PMS. Čeprav sva vaje delali skupaj z njimi, sva opazili nekaj zmedenosti pri izvajanju tehnike. Težavo je lahko predstavljalo tudi navodilo, da imajo ob izvajanju tehnike lahko zaprte oči, saj v tem primeru niso videli demonstracije vaje in so morali slediti le slušnim navodilom. V primeru, da se tehnika PMS uvede v učno uro, priporočava vnaprejšnjo razlago posameznih vaj. Na podlagi rezultatov lahko sklepava, da so razlike v odstotkih učencev, ki se jim zdi posamezna tehnika težka za izvajati, majhne in so po tem kriteriju vse tehnike primerne za izvajanje v razredu. Iz rezultatov lahko tudi sklepava, da je bilo učenkam vse tehnike lažje izvajati kakor učencem. Razloge za to lahko iščeva v rezultatih ankete, kjer je veliko večji delež deklet kakor fantov poročal, da jim je bilo izvajanje tehnik sproščanja zanimivo in prijetno. Iz tega sklepava, da so bila dekleta tudi bolj motivirana za delo.

V zadnjem raziskovalnem vprašanju naju je zanimalo: *Katero tehniko bi največ otrok še kdaj izvedlo doma?*, saj nama je pomembno, da se pozitivni učinki tehnik, ki se izvajajo v šoli, prenesejo v vsakdanje življenje učencev. Največ učencev bo še izvajalo PMS, najmanj pa vizualizacijo. Predvidevava, da je

eden od možnih razlogov za to, da bo najmanj učencev izvajalo vizualizacijo ta, da ne vedo, kako točno bi izvajali sami, ne da jih nekdo vodi skozi postopek. Tehnika PMS pa je po najinem mnenju najlažja za izvajati samostojno, ko enkrat razumeš osnovni princip in navodila tehnike, kar se ujema tudi z navedbami Gangadharan in Hussian Madani<sup>85</sup>, da se je te tehnike najlažje naučiti in jo izvajati.

---

<sup>85</sup> Gangadharan, P. in Hussian Madani, A. (2018), str. 155-163

## 5. SKLEPI

Na podlagi rezultatov lahko skleneva, da so vse uporabljene tehnike sproščanja pozitivno vplivale na trenutno čustveno stanje učencev. Meniva, da so tehnike sproščanja v današnjem svetu zelo pomembno orodje samopomoči, ki ga učenci potrebujemo.

Tehnike sproščanja bi bilo tako smiselno vpeljati v razred, saj so tako učenci kot tudi učitelji opazili njihov pozitiven učinek.

Glede na najine rezultate predlagava vpeljavo tehnike PMS v razred, saj se je izkazala kot najbolj učinkovita tehnika, tako na splošno, kot tudi za oba spola. Uvedba nove rutine, ki jo predstavlja redno izvajanje tehnik sproščanja v razredu na začetku zahteva višji vložek energije tako s strani učencev, kot tudi učiteljev, zato je pomembno, da je tehnika čimbolj učinkovita. Večji učinek bo zagotavljal tudi, da bo manjša verjetnost, da se bo izvajanje tehnike sproščanja v razredu opustilo.

Še en razlog za izbiro PMS za uvedbo v šolski vsakdanjik je, da bi jo glede na rezultate najine raziskovalne naloge največji odstotek učencev izvajal tudi doma. To se nama zdi pomembno, saj ima PMS pozitiven učinek na duševno zdravje in je prenos tehnik sproščanja v vsakdanje življenje zaželen. Po epidemiji se je duševno zdravje mladih močno poslabšalo, zato je pomembno, da otrokom predstavimo učinkovite načine, kako lahko sami poskrbijo za svoje duševno zdravje. V prilogi 5 podajava tudi primer učne priprave za učitelje, ki bi želeli tehniko PMS preizkusiti v razredu.

Na podlagi najinih rezultatov predlagava, da se tehniko izvaja na začetku šolske ure, saj ima tehnika pozitiven vpliv na potek pouka. Idealno pa bi bilo tehniko izvajati pred poukom ali pa med odmorom, saj s tem učiteljem ne bi skrajševali šolskih ur. Učitelji bi bili tako bolj pripravljeni sodelovati, kar pa je pomembno za to, da se tehnike sproščanja sploh lahko uvede v šolski prostor. Učitelji so namreč tisti, ki bi učence vodili skozi tehnike sproščanja.

Alternativno bi se učiteljem predstavile vse štiri tehnike, saj imajo glede na našo raziskavo vse pozitiven učinek na splošno čustveno stanje učencev. Učitelji bi si nato sami izbrali tehniko, ki jim je najbližja, kar pa bi verjetno zagotavljalo tudi to, da bi pri njej dlje vztrajali. Da je tehnika učitelju blizu pa je pomembno tudi zato, ker tako učitelj najlažje prenese navdušenje na učence in jih spodbudi k uporabi tehnik tudi izven pouka. Če bi učitelji poznali vse štiri tehnike, bi imeli tudi več možnosti za menjavo, če bi ugotovili, da jim ena tehnika ne ustreza več. Vsak učitelj bi si tako izbral tehniko, ki najbolj odgovarja njemu. Učenci bi zato pri različnih učiteljih izvajali različne tehnike in bi tako lažje ugotovili katera jim je najljubša in najlažja za izvajanje. To, da bi si učenci našli najljubšo tehniko in jo potem tudi redno izvajali, pa je ključ do uspeha.

Ker sva v najini raziskovalni nalogi tehniko sproščanja v vsakem razredu izvajali le enkrat, sva bili omejeni na opazovanje kratkotrajnega učinka tehnike. Zdi se nama smiselno, da bi se v prihodnje naredila še raziskava, v kateri bi opazovali dolgotrajen učinek vpeljane tehnike sproščanja v šolski prostor. V tem primeru

lahko poleg vpliva na čustvenost tanje učencev, preverjali tudi vpliv na npr. razredno klimo, pogostost pojavljanja fizičnega in psihičnega nasilja itd. Ena izmed omejitev najjine študije je tudi ta, da sva opazili, da je motivacija za izvajanje tehnike bila odvisna tudi od učitelja, pri katerem sva tehniko izvajali. Nekateri učitelji so nama pomagali pri vzdrževanju discipline, druge učitelje pa so bili učenci manj pripravljeni poslušati. Zato meniva, da bi lahko dobili drugačne rezultate, če bi tehnike sproščanja drugače razporedili po razredih oz. bi jih izvajale pri drugih učiteljih. Poleg spremljanja učinka tehnik sproščanja na duševno zdravje pa bi bilo smiselno raziskati tudi vpliv tehnik sproščanja na učni uspeh posameznika, disciplino in vzdušje v razredu.

## 6. LITERATURA

- Bajt, M. (2016), *Izzivi in priložnosti uvajanja čuječnosti v slovenske šole*. Mednarodna konferenca MINDfulness 2016, <https://www.cujecnost.org/wp-content/uploads/2018/06/Izzivi-in-prilo%C5%BEnosti-uvajanja-%C4%8Duje%C4%8Dnosti-v-slovenske-%C5%A1ole-2016.pdf> (20. 11. 2022)
- Brst psihologija, *5 najboljših tehnik sproščanja*, <https://www.brstpsihologija.si/5-najboljsih-tehnik-sproscanja/> (2. 2. 2023)
- Centers for Disease Control and Prevention, *About Mental Health*, <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm> (28. 1. 2023)
- Dacey, J. S. (1997). *The Results of Teaching Middle School Students Two Relaxation Techniques as Part of a Conflict Prevention Program*, *Research in Middle Level Education Quarterly*, 20(2)
- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). *Ko te stresa stres – kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja
- Dernovšek, M. Z., Valič, M. in Konec Juričič, N. (2011). *Obvladajmo anksioznost: priročnik z delovnimi listi za vodje delavnic in predavatelje*, Ljubljana, Litera Picta
- Gangadharan, P. in Hussian Madani, A. (2018), *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Nursing Students*, *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(2), str. 155-163
- Hoffart, M. B., Keene, E. P. (1998). *The benefits of visualization*, *American Journal of Nursing*. 98(12), str. 44-47
- Jeriček, H. (2007), *Ko učenca stresa stres*. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
- Jeriček, H. in Bajt, M. (2015), *Ko učenca stresa stres*. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Jeriček Klanšček, H., Majcen, K. in Furman, L. (2016). *Anksiozne motnje - kako jih prepoznati in premagati?* Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/brosura\\_anksiozne\\_motnje\\_2016.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/brosura_anksiozne_motnje_2016.pdf) (28. 1. 2023)
- Jeriček Klanšček, H., Roškar S., Vinko, M in Hočevar Grom A. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: NIJZ , <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije->

[datoteke/dusevno\\_zdravje\\_otrok\\_in\\_mladostnikov\\_v\\_sloveniji\\_19\\_10\\_18.pdf](#)  
(20. 11. 2022)

Kos Mikuš, A., *Kaj smo se stroke in strokovnjaki za duševno zdravje otrok in mladostnikov naučili iz lekcije covida – 19?*, Zdravniška zbornica, [https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/isis/kos-miku%C5%A1-anica---isis-10-2021.pdf?sfvrsn=dde33b36\\_2](https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/isis/kos-miku%C5%A1-anica---isis-10-2021.pdf?sfvrsn=dde33b36_2) (29. 12. 2022)

Larson, H. A., El Ramahi, M. K., Conn, S. R., Estes, L. A. in Ghibellini, A. B. (2010). *Reducing Test Anxiety among Third Grade Students through the Implementation of Relaxation Techniques*, Journal of school counseling, 8(19), <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ885222.pdf> (10. 11. 2022)

Lek, Stres, <https://lek.si/sl/skrb-za-zdravje/stres/#02> (10. 11. 2022)

Medium, *How to increase your focus and productivity with mindful drawing*, <https://medium.com/live-your-life-on-pur-pose/how-to-increase-your-focus-and-productivity-with-mindful-drawing-afcff75337ac> (12. 12. 2022)

MMC RTV SLO, *Akcijski načrt: kako podpreti duševno zdravje otrok in mladostnikov*, <https://www.rtv slo.si/zdravje/akcijski-nacrt-kako-podpreti-dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov/617792> (12. 12. 2022)

Morgan, A.J, Jorm, A. F. (2009). *Self-help strategies that are helpful for sub-threshold depression: A Delphi consensus study*. Journal of Affective Disorders, 115(1), str. 196- 200

Palmer, A. in Rodger, S. (2009), *Mindfulness, Stress, and Coping Among University Students*, Canadian Journal of Counselling, 43(3), str. 198-212

Pravno informacijski sistem Slovenije, *Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018-2028*, <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO120> (20. 11. 2022)

Psihiatrična bolnišnica Vojnik, *Tehnike sproščanja*, <https://www.pb-vojnisk.si/index.php/za-paciente-in-svojce/za-razvedrilo/tehnike-sproscanja/> (28. 1. 2023).

Roškar, S, Jeriček Klanšček, H., Vinko, M. in Hočevar Grom, A. (2019), *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji - povzetek publikacije*, <https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji-povzetek-publikacije/> (20. 11. 2022)

Roundglass, *7benefits of visualization*, <https://roundglass.com/living/meditation/articles/7-benefits-of-visualization> (13. 12. 2022)



- Saeka, *Eustres in distres*, <https://www.saeka.si/eustres-in-distres/> (10. 1. 2023)
- Smith, L. L. in Elliot, C. H. (2013). *Anksioznost za telebane*, Ljubljana, Pasadena
- Stariha, S. (2006). *Razlogi za igranje računalniških iger*, Diplomsko delo, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede
- Tančič Grum, A. in Zupančič-Tisovec, B. (2019). *Tehnike sproščanja, priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Thomas, E. M. in Centeio, E. E. (2020), *The Benefits of Yoga in the Classroom: A Mixed-Methods Approach to the Effects of Poses and Breathing and Relaxation Techniques*, *International journal of yoga*, 13 (3), str. 250 - 254
- Univerza v Ljubljani, *Študenti v duševni stiski – Stres*, <https://www.uni-lj.si/studij/dusevno-zdravje/stres> (12. 1. 2023)
- World health organization, *Mental health: strengthening our response*, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (28. 1. 2023)
- Zdrava in fit, *Definicija joge in glavni jogijski sistemi*, <https://www.zdravainfit.si/2019/04/11/definicija-joge-jogijski-sistemi/> (20. 12. 2022)
- Youtube, *Yoga at your desk*, <https://www.youtube.com/watch?v=tAUf7aajBWE> (12. 10. 2022)

## 8. PRILOGE:

### PRILOGA 1: ANKETA ZA UČENCE

SPOL: Ž M (obkroži)

STAROST: \_\_\_\_\_

RAZRED: \_\_\_\_\_

---

#### PREJ

Kako se počutiš?

Zelo slabo				Odlično	
1	2	3	4	5	

Označi v kolikšni meri se počutiš **(1 – čustva skoraj ne občutim, 5 – čustvo je močno prisotno)**

Prijetno	1	2	3	4	5
Zaskrbljeno	1	2	3	4	5
Pod stresom	1	2	3	4	5
Sproščeno	1	2	3	4	5
Prestrašeno	1	2	3	4	5

---

#### POTEM

Kako se počutiš?

Zelo slabo				Odlično	
1	2	3	4	5	

Označi v kolikšni meri se počutiš **(1 – čustva skoraj ne občutim, 5 – čustvo je močno prisotno)**

Prijetno	1	2	3	4	5
Zaskrbljeno	1	2	3	4	5
Pod stresom	1	2	3	4	5
Sproščeno	1	2	3	4	5
Prestrašeno	1	2	3	4	5

Ali ti je bila tehnika zanimiva?

DA

NE

Ali ti je bilo izvajanje tehnike prijetno?

DA

NE

Ali ti je bila tehnika težka za izvajanje?

DA

NE

Ali boš tehniko še kdaj izvajal?

DA

NE

MORDA

Ali te je pri izvajanju tehnike kaj zmotilo?

---

## PRILOGA 2: INTERVJU ZA UČITELJE

1. Kakšen se vam je zdel odziv razreda po zaključku tehnike?
2. Ali se vam zdi, da je bila tehnika učencem všeč, kakšno je vaše mnenje glede tehnike?
3. Ali se vam tehnika zdi težka za izvajanje
4. Bi jo izvajali sami/ redno v razredu?
5. Se vam zdi smiselno, da se tehnika izvaja na začetku ali koncu ure?
6. Ali so učenci po najinem odhodu podali kakšen komentar glede tehnike?

## PRILOGA 3: VODENA VIZUALIZACIJA

### MORSKA OBALA

»V naši vaji vizualizacije si bomo čim bolj živo predstavljali morsko obalo oz. plažo. To je lahko obala, ki jo poznate in ste na njej že bili, lahko jo poznate s fotografij ali televizije, lahko pa je to povsem domišljajska obala, ki jo boste zdaj ustvarili. Dihajte v svojem ritmu in za začetek samo opazujte, kako zrak vstopi v vaše telo med vdihom in kako ga med izdihom zapusti. ... Potem poskušajte malo poglobiti vdih in izdih, da postane dihanje mirno in enakomerno. Z mislimi se počasi preselite na morsko obalo na začetku poletja. Je še zgodnje jutro, zrak je svež in topel. Na svoji koži čutite rahel veter. Stojite ob morju in se najprej zaveste, kakšna tla so pod vašimi nogami – pesek, skala, kamenčki? ... Potem se razgledujete naokoli. Kaj vidite? Kakšno je morje, je čisto mirno ali opazite kakšne valove? Kakšne barve je? ... Počasi se sprehodite ob njem. Ali slišite svoje korake, kako stopajo po obali? Svojo pozornost nato usmerite na ostale zvoke, ki jih lahko slišite. So prisotni glasovi galebov ali drugi glasovi, lahko slišite morje, veter? ... Postanete pozorni tudi na vonje, ki jih lahko zaznate. Kaj vohate? ... Sklonite se in v dlan zajamete vodo. Začutite osvežilen hlad na roki, vidite, da je voda bistra. Par kapljic poskusite z jezikom. Kakšen je njen okus? Pustite, da vam voda steče med prsti. ... Potem poberete majhen kamen. Na dlani čutite njegovo težo in gladko površino. Opazujete, kakšne barve in oblike je. Ko ste si ga ogledali, ga lahko vržete v morje in spremljate, kako za njim ostajajo krogi na površini. ... Počasi se vrnite nazaj na izhodiščno točko. Pozorni ste na občutke v telesu. So prisotni prijetni občutki, sproščenost, mir ...? S temi občutki zapustite svojo domišljjsko obalo in se počasi vrnite nazaj v to sobo. Pozornost spet usmerite na svoje dihanje. Opazujte nekaj svojih vdihov in izdihov. ... Zavedajte se, kako so vaša stopala trdno na tleh, začutite stol pod vami. ... Rahlo premaknite noge in roke ter zanihajte z glavo. Ko boste pripravljeni, odprite oči.«<sup>86</sup>

## PRILOGA 4: POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE

»UVOD V TEHNIKO: Na stolu se udobno namestimo in odložimo očala ali karkoli bi nas lahko tiščalo. Nogi naj bosta vzporedno in ne prekržani, stopali na tleh. S hrbtom se lahko naslonimo nazaj. Roki lahko počivata v naročju ali na

---

<sup>86</sup> Tančič Grum A. in Zupančič-Tisovec, B. (2019). *Tehnike sproščanja, priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, str. 45

naslonjalih za roke. Med izvajanjem tehnike imamo zaprte oči ali pa pogled usmerimo prazno pred seboj. Priporočljivo je, da se med izvajanjem tehnike čim manj premikamo, predvsem mišice, ki smo jih že sprostili. Dihamo v svojem ritmu in za začetek samo opazujemo, kako zrak vstopi v naše telo med vdihom, in kako ga med izdihom zapusti. Tako spremljamo približno 5 vdihov in izdihov.

Celotna desna noga:

Stegnemo in dvignemo desno nogo, prste na stopalu pritegnemo k sebi, zraven jih lahko tudi pokrčimo– zadržimo (5s), osredotočite se na svoje dihanje, kaj občutite v nogi, se vam morda zdi lahka, težka... in sprostimo (10s), ali se vam noga zdi kaj bolj sproščena, globoko vdihnite in izdihnite, osredotočajte se samo na to nogo in na občutke v njej. (2x)

Celotna leva noga:

Stegnemo in dvignemo levo nogo, prste na stopalu pritegnemo k sebi, zraven jih lahko tudi pokrčimo– zadržimo (5s), osredotočite se na svoje dihanje, kaj občutite v nogi, se vam morda zdi lahka, težka... in sprostimo (10s), ali se vam noga zdi kaj bolj sproščena, globoko vdihnite in izdihnite, osredotočajte se samo na to nogo in na občutke v njej. (2x)

Celotna desna roka:

Desno roko stegnemo ob telesu, stisnemo pest in pritisnemo komolec k telesu, zadržimo (5s), ne pozabimo na dihanje, vsak diha v svojem ritmu, osredotočajte se samo na občutke v desni roki...in sprostimo (10s), parkrat globoko vdihnite in izdihnite pri tem se osredotočajte na zrak, ko v stopi v vaše telo in ga potem tudi zapusti, zraven pa se zavedajte vseh občutkov v desni roki. (2x)

Celotna leva roka:

Levo roko stegnemo ob telesu, stisnemo pest in pritisnemo komolec k telesu, zadržimo (5s), ne pozabimo na dihanje, vsak diha v svojem ritmu, osredotočajte se samo na občutke v levi roki...in sprostimo (10s), parkrat globoko vdihnite in izdihnite pri tem se osredotočajte na zrak, ko v stopi v vaše telo in ga potem tudi zapusti, zraven pa se zavedajte vseh občutkov v levi roki. (2x)

Trebuh, rame in prsni koš:

Potegnemo trebuh navznoter, dvignemo rame navzgor in globoko vdihnemo skozi nos v prsni koš in zadržimo vse, tudi dih (5s), zavedamo se vseh občutkov v trebuhu, ramah in prsnem košu, je prsni koš težek, lahek...in sprostimo (10), predstavljamo si vse občutke, ali smo sedaj bolj sproščeni, se počutimo lažje, ob tem pa ne pozabimo dihat. (2x)

Vrat:

Nagnemo glavo proti prsnemu košu in zadržimo (5s), ali v vratu čutiš kakšno napetost, osredotočaj se na občutke v vratu in na počasno sproščeno dihanje...in sprostimo (10s), parkrat globoko vdihnemo in izdihnemo (2x).

Vse obrazne mišice:

Skupaj stisnemo oči, zobe in potegnemo koticke ust nazaj, zadržimo ali te kaj zateguje, kakšni so občutki, ali čutiš kaj kar te moti, te zelo sprošča... sedaj obraz sprostimo.

ZAKLJUČEK: Tako sprostili smo glavne mišične skupine telesa ... Pozorni smo na občutke v telesu, zavedamo se sproščenosti, toplote in morda teže, ki jo čutimo v mišicah/ posameznih udih ... V mislih se še enkrat sprehodimo skozi telo in začutimo sproščenost: stopal ... nog ... dlani ... rok ... trebuha ... prsnega koša ... ramen ... vratu ... oči ... čela ... celotnega obraza. Dihamo mirno, enakomerno ... Opazujemo nekaj svojih vdihov in izdihov ... Zavedamo se, da so naša stopala trdno na tleh, čutimo stol pod nami ... Za zaključek lahko počasi odštevamo od 5 do 1. V času odštevanja bomo rahlo premaknili noge in roke ter zanihali z glavo levo in desno, pri 1 bomo počasi odprli oči. 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1.<sup>87</sup>

## PRILOGA 5: UČNA PRIPRAVA ZA UČITELJE

<b>UČITELJ:</b>	<b>ŠOLA:</b>
<b>DATUM:</b>	<b>RAZRED:</b>
<b>UČNA TEMA:</b>	
<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	

UČNI CILJI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predstavitev tehnike sproščanja</li> <li>• Izboljšano čustveno stanje učencev in večja pripravljenost za delo</li> </ul>

UČNE OBLIKE
Frontalna ustna razlaga, individualno delo.

UČNE METODE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metoda razlage.</li> <li>• Metoda ponazoritve.</li> </ul>

UČNI PRIPOMOČKI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Navodilo za izvajanje tehnike PMS (priročnik ali prilogo 4)</li> </ul>

DIDAKTIČNA ZGRADBA URE	
Potek učne ure	Čas
1. Uvodni del	3 minute
2. Osrednji del	12 minut
3. Zaključek	5 minut

LITERATURA

<sup>87</sup> Tančič Grum A. in Zupančič-Tisovec, B. (2019). *Tehnike sproščanja, priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, str. 25-37

Tančič Grum A. in Zupančič-Tisovec, B. (2019). Tehnike sproščanja, priročnik za udeležence delavnice. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, str. 25-37

### POTEK URE

1. UVODNI DEL		
Aktivnost		Čas
Učitelj/ica	Učenci	
Pozdravi učence in jih seznani s tehniko sproščanja PMS, skozi katero jih bo vodil/a. Zraven pa poudari, da je izvajanje tehnike prostovoljno.	Se umirijo in pripravijo na izvajanje tehnike PMS.	3 min

2. OSREDNJI DEL		
Aktivnost		Čas
Učitelj/ica	Učenci	
Začne brati uvod v tehniko.	Se namestijo in zaprejo oči.	12 min
Bere navodilo za izvajanje tehnike. *Priporočljivo je da zraven tudi sam/a izvaja vaje, da učenci lažje sledijo.	Sledijo navodilom učitelja/ice in izvajajo PMS.	

3. ZAKLJUČEK		
Aktivnost		Čas
Po končanem izvajanju tehnike PMS učenci odprejo oči in se pripravijo na redno šolsko uro, zraven pa se z učiteljem/ico pogovorijo o vtisih glede tehnike.		5 min