



Terapia pedagogiczna
Warsztaty i scenariusze zajęć

Gabriela Dobińska
Angelika Cieślukowska-Ryczko

Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu edukacji i terapii

Scenariusze pracy
z dziećmi i młodzieżą



Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu edukacji i terapii

Scenariusze pracy
z dziećmi i młodzieżą



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO



Gabriela Dobińska
Angelika Cieślikowska-Ryczko

Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu edukacji i terapii

Scenariusze pracy
z dziećmi i młodzieżą



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2019

Gabriela Dobińska, Angelika Cieślukowska-Ryczko – Uniwersytet Łódzki
Wydział Nauk o Wychowaniu, Pracownia Pedagogiki Specjalnej
91-433 Łódź, ul. Smugowa 10/12

RECENZENT

Małgorzata Michel

REDAKTOR INICJUJĄCY

Monika Borowczyk

OPRACOWANIE REDAKCYJNE

Zuzanna Hejniak

SKŁAD I ŁAMANIE

AGENT PR

RYSUNKI

Miłosz Cieślukowski-Ryczko

KOREKTA TECHNICZNA

Leonora Gralka

PROJEKT OKŁADKI

Katarzyna Turkowska

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/ArturVerkhovetskiy

© Copyright by Authors, Łódź 2019

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2019

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.08592.18.0.K

Ark. wyd. 9,0; ark. druk. 10,75

ISBN 978-83-8142-407-3

e-ISBN 978-83-8142-408-0

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

90-131 Łódź, ul. Lindleya 8

www.wydawnictwo.uni.lodz.pl

e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl

tel. (42) 665 58 63

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
--------------------	---

CZĘŚĆ I. WPROWADZENIE DO PROBLEMATYKI

1. Stres, reakcja stresowa (źródła i konsekwencje).....	15
1.1. Wyjaśnienie terminologiczne pojęcia stresu.....	15
1.2. Rodzaje stresu i strategie radzenia sobie ze stresem	18
1.3. Style radzenia sobie ze stresem	22
1.4. Przyczyny stresu. Klasyfikacja stresorów.....	26
2. Relaks i relaksacja (alternatywne metody samowychowania i samodoskonalenia).....	31
2.1. Pojęcie relaksu i relaksacji. Wstęp	31
2.2. Korzyści płynące z relaksu.....	32
2.3. Techniki i metody relaksacyjne.....	34
2.3.1. Historyczny rys relaksacji: procedura „relaksacji progresywnej” E. Jacobsona i „trening autogenny” J.H. Schultza	35
2.3.2. Praca z oddechem w redukcji nadmiernego stresu	36
2.3.3. Metody oparte na doznaniach zmysłowych	38
2.3.4. Relaks orientalny: medytacja, kontemplacja i wizualizacja	45
2.3.5. Geloterapia – śmiech to zdrowie.....	49

CZĘŚĆ II. TRENING

Wstęp do warsztatów	55
Ćwiczenia typu I („twarde”)	59
Konspekt 1	59
Ćwiczenie 1. Odształcona butelka	59
Ćwiczenie 2. Zapieczona butelka	59
Ćwiczenie 3. Ja jako butelka.....	61
Ćwiczenie 4. Butelka w lustrze w parach	62
Ćwiczenie 5. Ciecz w butelce.....	62

Ćwiczenie 6. Jaką ty jesteś cieczą?	63
Ćwiczenie 7. Kryjówka	64
Konspekt 2. Drzewo.	66
Ćwiczenie 1. Liść na wietrze	66
Ćwiczenie 2. Witalność	66
Ćwiczenie 3. Zapach drzewa	67
Ćwiczenie 4. Mistyczna kraina	67
Ćwiczenie 5. Jakim jestem drzewem?	69
Ćwiczenie 6. Cztery pory roku	69
Ćwiczenie 7. Jakim ty jesteś drzewem?	71
Konspekt 3. Krzesło.	72
Ćwiczenie 1. Wprowadzenie w temat	72
Ćwiczenie 2. Równoważnia grupowa	74
Ćwiczenie 3. Samodzielna równoważnia	75
Ćwiczenie 4. Rozluźnianie	76
Ćwiczenia typu II („sensoryczne”)	81
Konspekt 4. Notatnik	81
Ćwiczenie 1. Wirująca gazeta	81
Ćwiczenie 2. Galimatias	82
Ćwiczenie 3. Uliczna gazeta	82
Ćwiczenie 4. Papierowy krąg	83
Ćwiczenie 5. Książka emocji	84
Ćwiczenie 6. Redaktor	84
Konspekt 5. Pudełko czekoladek	85
Ćwiczenie 1. Koło fortuny	85
Ćwiczenie 2. Ulubiony smak czekoladki	86
Ćwiczenie 3. Fabryka czekoladek	86
Ćwiczenie 4. Ja jako czekoladka	87
Ćwiczenie 5. Bombonierka	87
Ćwiczenie 5a. Książka kucharska	88
Ćwiczenie 6. Smaki świata	88
Ćwiczenie 7. Spróbuj mnie	89
Konspekt 6. Parasol	89
Ćwiczenie 1. Rozkładanie parasolki	90
Ćwiczenie 2. Wirujący parasol	90
Ćwiczenie 3. Pada deszcz	90
Ćwiczenie 4. Kropla deszczu	91
Ćwiczenie 5. Projektant	92
Ćwiczenie 6. Wykałaczką	92

Ćwiczenia typu III („miękkie”).....	95
Konspekt 7. Płaszcz	95
Ćwiczenie 1. Wywoływanie wietrznej pogody – ćwiczenie oddechowe.....	96
Ćwiczenie 2. Koci płaszcz	96
Ćwiczenie 3. Bajka o krawcu	97
Ćwiczenie 4. Łaty na płaszczu	98
Ćwiczenie 5. Okrywanie płaszczem.....	102
Konspekt 8. Gąbka	102
Ćwiczenie 1. Oddech oczyszczający	103
Ćwiczenie 2. Gąbka chłonie.....	104
Ćwiczenie 3. Wyciskanie gąbki.....	104
Ćwiczenie 4. Gąbka chłonie II.....	108
Konspekt 9. Torba	111
Ćwiczenie 1. Dociążenie.....	112
Ćwiczenie 2. Podróżnik.....	113
Ćwiczenie 3. Haiku lekkości	114
Ćwiczenie 4. Lekkie pozycje i koan	114
Treningi indywidualne.....	117
Ćwiczenie: 10 głasków	118
Ćwiczenie: smakosz	119
Ćwiczenie: magiczny piasek.....	120
Ćwiczenie: odkrywca.....	120
Ćwiczenie: ogrody mandali	121
Ćwiczenie: bukiet bodźców	122
Ćwiczenie: stopklatka (oczyszczanie umysłu).....	123
Ćwiczenie: joga na dobry dzień.....	123
Ćwiczenie: wyobraź sobie	131
Ćwiczenie: latający dywan	131
Ćwiczenie: gimnastyka statyczna.....	136
Ćwiczenie: lustro	137
Ćwiczenie: kołyska	138
Ćwiczenie: masażyki języki.....	139
Ćwiczenie: bazgrołek	140
Ćwiczenie: żelka	141
Bank bajek. Elementy biblioterapii w oddziaływaniach relaksacyjnych.....	143
Zakończenie	155
Bibliografia.....	157
Załączniki	161

WSTĘP

Obowiązujące we współczesnym świecie „normy, tendencje i mody” wymuszają na człowieku permanentne nadążanie za zmianami w obliczu *fast life*. Szybkie – a nawet pospieszne – tempo życia, nieograniczone możliwości rozwoju, doskonalenia, wzbogacania kompetencji, kwalifikacji oraz wielowymiarowość doświadczania świata niosą ze sobą niejednoznaczne konsekwencje. Motywują i paraliżują, popędzają i wprawiają w kompleks „wiecznego zacofania”. Nadmiar wrażeń (bodźców i ofert) mających swe źródła m.in. w społeczeństwie, kulturze i technologii dekoncentruje oraz rozprasza. Niemożność spełnienia wszystkich oczekiwań może skutkować złym samopoczuciem, które jest silnie sprzężone ze stresem. Współczesne społeczeństwo skupione na antycypacji przyszłości zatracą teraźniejszość. Przemiany społeczno-kulturowe, niedościgniony rozwój technologiczny, konsumpcjonizm oraz przeformułowanie hierarchii wartości może generować zagrożenia dla młodych ludzi. Pedagodzy, nauczyciele, a także rodzice zakorzenieni w rzeczywistości wychowawczej borykają się z wieloma trudnościami, dylematami oraz wyzwaniem tej codzienności. W poszukiwaniu właściwych rozwiązań sięgają po rozmaite koncepcje, metody i narzędzia swoich oddziaływań. Nasza publikacja jest jedną z odpowiedzi na te poszukiwania. Doświadczenie – zarówno w pracy badawczej jak i w praktyce pedagogicznej (praca z młodzieżą niedostosowaną społecznie) – pozwoliło stworzyć publikację opartą na relaksacyjnych metodach oddziaływań wychowawczych. Założyliśmy, że relaksacja jest bardzo ważnym, ale niestety niedocenianym i pomijanym obszarem w oddziaływaniach pedagogicznych. Higiena psychiczna niejako kłóci się z obecnie pożądanym stylem życia – cenioną odpornością (często ponad siły i możliwości), wytrwałością czy wszechobecną rywalizacją.

Książka składa się z dwóch podstawowych części: teoretycznej oraz praktycznej. Rozdziały teoretyczne zawierają wyjaśnienie terminologiczne podstawowych pojęć związanych: 1) ze stresem (etiologią, typologią, skutkami chronicznego stresu) oraz 2) relaksem (procesem relaksacji, walorami wynikającymi z regularnego odprężania się, ostatecznie, stanowią zbiorowy opistechnik relaksacyjnych utrwalonych w piśmiennictwie psychologicznym i pedagogicznym). Zaproponowany wstęp teoretyczny ma na celu wzbogacenie profesjonalnej wiedzy pedagogów oraz – z drugiej strony – umożliwienie rodzicom poznanie i zrozumienie specyfiki omawianych zagadnień.

Druga, praktyczna część to zbiór konspektów zajęć, które można zrealizować m.in. w szkołach, przedszkolach, świetlicach, placówkach resocjalizacyjnych, opiekuńczo-wychowawczych oraz innych instytucjach, a także w indywidualnej pracy w domu rodzinnym. Autorskie warsztaty przeznaczone są dla dzieci, młodzieży, a nawet osób dorosłych. Przygotowane propozycje uwzględniają zarówno potrzeby i możliwości adresatów, jak i warunki oraz zasoby instytucji wychowawczych i edukacyjnych (przestrzenne, czasowe, osobowe). Zawarte propozycje stanowią „przepis” na realizację konkretnych oddziaływań w grupie uczniów/wychowanków oraz w pracy indywidualnej. Konspekty zostały skatalogowane ze względu na cel, obejmując ponadto inspiracje metodyczne, które stanowią bazę opracowanych ćwiczeń. Propozycje z pierwszego katalogu osadzają się na relaksacji neuromięśniowej fizycznie aktywnej. Mają najbardziej dynamiczny charakter spośród wszystkich propozycji. Drugi typ warsztatów jest zorientowany na wypracowanie obrony przed stresorami, a proponowane działania oparte są głównie na wizualizacjach oraz stymulacji sensorycznej. Ostatni katalog konspektów jest skoncentrowany na dystansowaniu się do stresorów. Proponowane warsztaty mają najmniej dynamiczny charakter, uczestnicy pracują przeważnie samodzielnie, podejmując próbę zmierzenia się ze stresem poprzez autorefleksję i kontemplację. Celem nadrzędnym wszystkich propozycji jest osiągnięcie przez uczestników dobrego samopoczucia, samoakceptacji, podwyższenie motywacji do działania, a także uwolnienie się od negatywnych skutków długotrwałego stresu. Relaksacja w tym wydaniu angażuje ciało i umysł uczestnika warsztatów, dając mu szansę na poprawę własnej kondycji psychofizycznej. Konspekty zawierają pełną instrukcję (wizualną oraz opisową) wraz z tekstami stymulacyjnymi/bajkami relaksacyjnymi. Dodatkowym ułatwieniem w realizacji

treningów są tzw. wskazówki metodyczne oraz załączniki, które z powodzeniem można wykorzystywać w ramach poszczególnych ćwiczeń. Szczególnie cenny wydaje się „Bank bajek”, tj. inspirator do budowania własnych konspektów. Naszym celem było stworzenie przejrzystego i twórczego zestawu warsztatów o atrakcyjnej, niekonwencjonalnej tematyce oraz zróżnicowanych poziomach trudności i dominujących metodach pracy.

Relaksacja to proces mający na celu ogólne rozluźnienie ciała i umysłu oraz uwolnienie go od napięć psychofizycznych. Prezentowane zestawy ćwiczeń zakładają stymulację potencjału, wznoszenie świadomości oraz motywacji. Holistyczne odprężenie psychofizyczne uczestnika warsztatu stanowi fundament do podjęcia dalszej współpracy (zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży zagrożonej niedostosowaniem społecznym). Prawidłowo i rzetelnie prowadzone zajęcia z zakresu relaksacji z uczniem/wychowankiem, szczególnie przejawiającym zachowania trudne, niezgodne z obowiązującymi w społeczeństwie normami, może stanowić uzupełnienie diagnozy oraz bazę do projektowania dalszych oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych. Zawarte w konspektach ćwiczenia stanowią autorską propozycję opartą na doświadczeniach praktycznych, teorii relaksu i relaksacji oraz własnej inwencji twórczej. Propozycje te mogą być elastycznie dostosowywane do preferencji uczestników i prowadzącego. Są wstępem do dalszych dyskusji i pomysłów rozwoju oraz promowania właściwych nawyków wśród dzieci i młodzieży.

CZĘŚĆ I

Wprowadzenie do problematyki

1. STRES, REAKCJA STRESOWA (ŹRÓDŁA I KONSEKWENCJE)

1.1. WYJAŚNIENIE TERMINOLOGICZNE POJĘCIA STRESU

Pojęcie **stresu** budzi zainteresowanie przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych. Efektem badań nad kategorią „radzenia sobie ze stresem” są liczne koncepcje objaśniające proces redukcji napięcia. Należy zwrócić uwagę, że pojęcie stresu przestało być jedynie terminem dyskursu naukowego, stając się potocznym określeniem oceniającym nasze samopoczucie. Prekursorem teorii stresu był Hans Selye, który zakładał, że organizm reaguje na szkodliwe czynniki w formie ogólnego **zespołu przystosowawczego**. Analizując reakcję stresową, zwrócił uwagę, że wywołuje ona szereg nieswoistych zmian endokrynologicznych oraz biologicznych. W konsekwencji niewłaściwy przebieg zespołu przystosowania może skutkować poważnymi zaburzeniami w organizmie człowieka. Stres można zdefiniować również jako efekt dynamicznego niedopasowania uwarunkowań środowiskowych i zachowań jednostki. Z interakcyjnego punktu widzenia nie same okoliczności powstania stresu są negatywne w skutkach, ale asocjacja konkretnej sytuacji oraz właściwości indywidualne warunkujące przebieg reakcji stresowych¹.

Janusz Reykowski traktuje stres jako zespół czynników zakłócających i utrudniających aktywność zadaniową. Wyszczególnia trzy typy reakcji na stres, w tym pierwszy – **adaptacyjny**, utożsamiany z mobilizacją oraz pozytywnym działaniem rozwiązującym problem. Kolejny wyodrębniony typ to tzw. **obronny**, który niejako

¹ J. Borkowski, *Radzenie sobie ze stresem a poczucie tożsamości*, Warszawa 2001, s. 15–16.

zmusza do podjęcia ucieczki od sytuacji stresującej lub wpływa na odwiekanie decyzji o podjęciu działań. Ostatni typ – **destrukcyjny**, niebezpieczny dla zdrowia człowieka, wywołuje zaburzenia poznawcze, które w znaczny sposób zakłócają równowagę emocjonalną².

W literaturze przedmiotu możemy wyróżnić trzy koncepcje stresu. Podział opiera się na zasadniczych źródłach:

- 1) skoncentrowany na bodźcach, sytuacji zewnętrznej;
- 2) skoncentrowany na korelacji z reakcją człowieka, szczególnie emocjonalną, wyzwalamą silne przeżycia;
- 3) skoncentrowany na relacji zewnętrznych czynników z indywidualnymi właściwościami człowieka³.

W psychologicznym podejściu zakłada się, że stres to ekstremalny stan organizmu, oparty na interakcji człowieka z otoczeniem, skutkujący zakłóceniem procesów przystosowawczych. Budzi potencjalne zagrożenie, postrzegane w sposób zsubiektywizowany⁴.

Kategoria stresu jest nieustannie otwartą przestrzenią do eksploracji. Pomimo różnorodnych podejść, badacze zgadzają się w stwierdzeniu, że stres ma „dwie twarze”. Z jednej strony zaburza równowagę organizmu i wyrzywa człowieka z poczucia codziennego komfortu, z drugiej potrafi wpływać mobilizująco i pobudzać do podjęcia działania. Stres wywołuje w społeczeństwie często peyoratywne skojarzenia związane z napięciem, dyskomfortem, zdeenerwowaniem oraz niepokojem.

W kontekście podjętej pracy wyróżniono trzy konteksty „występowania stresu i odpowiedzi na stres”. W szczególności skoncentrowano się na sytuacji dziecka w środowisku szkolnym, odczuwaniu stresu w okresie adolescencji, a także reakcjach stresowych ujawniających się w warunkach izolacji społecznej i poczuciu wykluczenia społecznego.

Już Wincenty Okoń zauważył, że **stres szkolny** „pojawia się u młodzieży pod wpływem typowych dla współczesnego systemu szkolnego stresorów, jak jednostronne metody nauczania, wielogodzinne zachowywanie ciszy na lekcjach, stałe domaganie się wysokich osiągnięć, częste klasówki i kontrole wywołujące lęk [...]”. Stres szkolny prowadzi do nawarstwiania się obciążeń

² J. Reykowski, *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*, Warszawa 1966, s. 22.

³ I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2007, s. 143.

⁴ R.S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, New York 1984.

psychicznych i fizycznych”⁵. Skutki długotrwałego napięcia, a także niewłaściwe radzenie sobie ze stresem, mogą prowadzić do destabilizacji i zaburzenia rozwoju.

Ewa Marynowicz-Hetka zwraca uwagę na dychotomię w podejściu do kategorii rozwoju, którą powinno się postrzegać w dwu wymiarach. Z jednej strony o rozwoju mówimy w momencie gdy następuje (ilościowy) przyrost zmian, z drugiej zaś należy zauważyć istotę jakościowych przemian. Są one możliwe dzięki świadomej aktywności człowieka, ponadto polegają na optymalizowaniu oraz udoskonalaniu istniejącego stanu. Sensem rozwoju są zmiany prowadzące do intensyfikowania efektywności funkcjonowania człowieka na wszystkich płaszczyznach życia⁶.

Kategoria optymalnego rozwoju jest ściśle sprzężona z procesem wychowania. Młody człowiek kształtujący swoją tożsamość jest narażony na niepowodzenia, które wywołają silne reakcje emocjonalne, dlatego wymaga wyjątkowej uwagi i holistycznego traktowania, a wszystkie planowane działania pedagogiczne powinny być przemyślane i przede wszystkim zrównoważone. Przełomowe momenty powiązane z rozwojem biologicznym, społecznym oraz kulturowym doprowadzają do tworzenia hierarchii wartości, które stanowią kategorię integracji człowieka ze społeczeństwem. Długotrwałe i dynamiczne zmiany wpisane w każdą sferę życia skutkują utratą poczucia bezpieczeństwa, powodując zagubienie i niepewność⁷.

Okres dorastania jest silnie związany z odczuwaniem stresu i długotrwałym destabilizującym napięciem. Jest to efekt m.in. zachodzących zmian hormonalnych, które towarzyszą okresowi dojrzewania. Poddając analizie rzeczywistość wychowawczą, zauważa się, że kategoria stresu i relaksacji jest mało eksplorowana w kontekście pedagogiki. W sytuacji przeciążenia organizmu oraz zaniechania neutralizacji napięć istnieje niebezpieczeństwo pojawienia się swoistej, niepożądanego reakcji redukcji stresu zależnej od indywidualnych właściwości człowieka, tym samym takie zachowania są trudne do przewidzenia i przeciwdziałania.

Irena Heszen oraz Halina Sęk zwracają uwagę na niedostatki w traktowaniu stresu jako reakcji wewnętrznej, ponieważ istotą stresu

⁵ W. Okoń, *Stres*, [w:] *Słownik pedagogiczny*, Warszawa 2007, s. 371–372.

⁶ E. Marynowicz-Hetka, *Kategoria pomocy w rozwoju – analiza z punktu widzenia pedagogiki społecznej*, [w:] *Rozwój i jego wspieranie w perspektywie nauk o człowieku – teoria i rozwiązania praktyczne*, red. K. Baranowicz, A. Sobczak, M. Znajmiecka-Sikora, Łódź 2010, s. 10–11.

⁷ M. Herbert, *Rozwój społeczny ucznia*, Gdańsk 2004, s. 11–14.

psychologicznego jest przypisywanie przez człowieka znaczenia bodźcom lub sytuacji stresującej. Stres nie jest postrzegany jako automatyczna odpowiedź organizmu na działanie niebezpiecznych bodźców biologicznych. Współcześnie pojęcie stresu dotyczy określonej specyfiki relacji predyspozycji człowieka z narzuconymi jej wymaganiami. Istotą tej relacji jest zaburzenie równowagi między wymaganiami a zasobami i możliwościami ich spełnienia⁸.

Podsumowując, wyjaśnienie terminologiczne pojęcia stresu ukazuje różnorodność podejść w rozumieniu oraz interpretowaniu omawianego terminu. Stres jest bardzo często utożsamiany z określeniami, które odzwierciedlają indywidualne reakcje człowieka na napięcie. Obserwując rzeczywistość społeczną, nie trudno zauważyć, że stres jest integralną częścią życia ludzkiego. Szczególnie w obszarze działań edukacyjno-wychowawczych należy wziąć pod uwagę istotę radzenia sobie ze stresem, umiejętności wyciszenia oraz świadomości swoistych reakcji stresowych. W okresie dorastania i intensyfikowania swojej obecności w społeczeństwie niezmiennie istotna jest pomoc oraz wsparcie nauczycieli i pedagogów poprzez tworzenie uczniom przestrzeni do wyciszenia, relaksu, refleksji mających na celu harmonijny i prawidłowy rozwój młodych ludzi.

1.2. RODZAJE STRESU I STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Pojęcie stresu jest trudne do jednoznacznego określenia, dlatego w literaturze można odnaleźć wiele odmiennych modeli oraz sposobów podejścia do specyfiki stresu oraz strategii radzenia sobie z napięciem. Na gruncie **psychologii wyróżnia się dwa podstawowe typy stresu**, które często są ze sobą sprzężone i występują równocześnie pod wpływem stresorów. Selye, autor teorii stresu, zakładał, że organizm pod wpływem dostarczonego bodźca stresogennego reaguje niespecyficznymi zmianami. Stereotypowe reakcje nie są tożsame z natężeniem czy wielkością zmian pojawiających się u każdego człowieka. W momencie pojawienia się bodźca, zostaje on przechwycony przez drogi nerwowe sensoryczne. Wówczas następuje pobudzenie organizmu tj. przeniesienie do kory mózgowej z jednoczesnym przekazaniem pewnej części pobudzenia do układu limbicznego, który odpowiada za mechanizmy zachowania

⁸ I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia...*, s. 144.