

# Sprostitev z zgodbami

## Relaxation through Storytelling



### Izvleček

Učenci se v času osnovnošolskega izobraževanja srečujejo tudi s težavami, neuspehi in stresnimi situacijami. V zadnjem času je zaznati porast učencev s specifičnimi učnimi težavami. Otroci vsem težavam niso kos, zato se težko zberejo, so nemirni, napeti in hitro naveličani vsega. To se kaže kot telesna in čustvena bolečina. Nekateri učitelji že uporabljajo sprostitvene tehnike. Na naši šoli smo v ta namen uredili posebno čutilno sobo in izvedli sprostitvene dejavnosti s pomočjo zgodb. Učenci so se sprostiti in izrazili željo, da bi se takšne ure izvajale še naprej.



Urška Hlupič Voda

### Ključne besede

čustva, čutilna soba, dihalne vaje, sprostitiv

UDK 028:615.8

### Keywords

emotions, feeling room, breathing exercises, relaxation

### Abstract

Primary school students can also face problems, failure and stressful situations. Recently, there has been an increase in students with special education needs. Since children cannot handle all of the difficulties, they find it challenging to focus, they become restless and tense, and get quickly tired of everything. This can manifest as physical and emotional pain, and some of the teachers are already using relaxation techniques to alleviate that. For this purpose, we set up a special »feeling room« at our school with storytelling relaxation activities. The students are benefitting from the relaxation and have asked to keep it going.

## 1 UVOD

Mladost je veljala za čas brez skrbi, toda kaže, da danes ta trditev ne drži več. V zadnjem času lahko opazimo stres tudi pri osnovnošolcih, kaže pa se v obliki bolezenskega stanja. Odrasli si želijo imeti življenje urejeno in k temu spada tudi otrok, ki je uspešen. Premalokrat pa se zavedajo, da so ravno njihova pričakovanja tista, ki njihovim otrokom povzročajo stisko.

Otroci si postavijo visoke cilje, v času pubertete pa se pogosto zgodi, da jim začno stvari uhajati iz rok. Pojavljati se začnejo slabe ocene in neuspehi. Ker tega niso vajeni, zapadejo v negativno čustveno stanje, iz katerega ne znajo najti izhoda.

V šolah se iz leta v leto povečuje število otrok s posebnimi potrebami, bodisi na učnem ali vedenjskem ali kakem drugem področju. Na

podlagi naših opažanj delež učencev z učnimi težavami narašča. V šole dobivamo otroke z mejnimi sposobnostmi, ki nikakor ne morejo slediti vrstnikom. Takšni učenci seveda niso zmožni zbrano sedeti in sodelovati pet šolskih ur. Viljem Ščuka je v enem od intervjujev dejal, da so 45 minut zbranega poslušanja sposobni šele srednješolci.

Težave povzročajo otrokom tudi ure sedenja pred računalnikom in posledično premalo spanja, številne zunajšolske dejavnosti, previsoko postavljeni cilji ali nesoglasja v družini.

Številni učitelji se teh problemov zavedajo in v ta namen v svoje ure vnašajo razne sprostitevne tehnike, igre ali dejavnosti. To pripomore k bolj sproščenemu, umirjenemu in ustvarjalnemu poteku pouka.

Bizjakova pravi: »V šoli je zadnje čase vedno več hiperaktivnih otrok, ki so zelo nemirni in razdražljivi. Ti otroci se prav tako težko zberejo, imajo motnje pozornosti, so nape-ti, utrujeni, hitro se vsega naveličajo ter so zaspani. Tudi tem otrokom se lahko pomaga z različnimi sprostitevni tehniki. Kajti če otrok ni umirjen, sproščen in razgiban, je zelo težko zanj, da postane ustvarjalen.« (Bizjak Mrak, 2017)

## 2 ČUTILNA SOBA

Nekatere ustanove so si po vzgledu tujine uredile tako imenovano senzorično sobo; zanjo se pogosto uporabljajo izrazi, kot so multisenzorna soba, čutilna soba in snoezelen. Gre za prostor, v katerem so nameščeni pripomočki, ki vplivajo na čutila in obiskovalca pomirjajo. Čutila so najpomembnejši instrument, s katerim zaznavamo svet okoli sebe: poslušamo, vonjamo, okušamo in si ogledujemo.

Začetki čutilne sobe segajo na Nizozemsko, kjer so s takšnimi sobami začeli v ustanovah za terapije ljudi s posebnimi potrebami. Takšne sobe lahko najdemo v domovih ostarelih, vrtcih, šolah s prilagojenim programom in osnovnih šolah.

Gre za vodeno terapijo, ki hkrati omogoča dinamično raziskovanje in umirjanje. V sobi, ki je posebej opremljena z različnimi tehničnimi pripomočki, posebej usposobljeni strokovni

delavci spodbujajo pridobivanje elementarnih izkušenj, kot so: tipati, občutiti, okusiti, vonjati, videti in slišati, s čimer so posamezniki deležni pomembnih pozitivnih izkušenj o svojih čutilih. Tukaj se otroci srečajo z različno svetlobo, svetlobnimi efekti, barvami, vzorci, zvoki, glasbo in vonji, v njej pridobivajo različne taktilne (tipne) občutke in občutke ravnotežja (National Geographic, 2016).

V osnovnih šolah je namenjena predvsem učencem z učnimi težavami. Učenci imajo na razpolago pripomočke, ki na njihova čutila delujejo stimulatивно. Namen te dejavnosti je, da se otrok sprosti, prepozna lastna čustva, se umiri in najde svoj mir.

Pozitivni učinki sobe so številni: izboljšuje razpoloženje otrok, pozornost, koncentracijo in spomin, deluje sproščujoče, pomirja, zmanjšuje vedenjske težave, izboljšuje kakovost življenja. Ko se otrok v sobi zaposli z različnimi pripomočki, se globoko sprosti ter se počuti lagodno. Čutne dražljaje začuti intenzivneje, saj jih je manj. Po terapijah imajo otroci večjo zmožnost dožemanja novih informacij, hitreje si lahko zapomnijo učno snov, njihove učne blokade se sprostijo, postanejo kreativnejši in imajo obilo novih idej. Vendar pa čutna soba ne vpliva na vse otroke enako. Zato moramo pri vsakem posamezniku sestaviti drugačno obliko terapije, saj se vsak otrok odzove na terapijo drugače (Emago, 2017).

Soba je najbolj učinkovita v beli barvi, saj lahko le tako s pomočjo svetlobnih virov na steno projiciramo različne svetlobne igre, ki obiskovalca popeljejo v njegovo domišljijo. V sobi so nameščeni vodni stolpi, laserji, viseča krogla z ogledalci, slap luči, vodna postelja ali udobni naslanjači.

Za prijetno vzdušje poskrbi še vonj, zato je treba preudarno izbrati esenco za aromaterapijo.

Pri izvajanju terapije v sobi je pomembna tudi izbira glasbe, saj moramo izbrati čim nežnejšo glasbo, s pomočjo katere lahko terapevt popelje obiskovalce na fantazijska potovanja. Pomembno vlogo pa v čutni sobi igrajo tudi različni materiali, ki z draženjem čutnih živcev popestrijo čas v sobi.

**Težave povzročajo otrokom tudi ure sedenja pred računalnikom in posledično premalo spanja, številne zunajšolske dejavnosti, previsoko postavljeni cilji ali nesoglasja v družini.**

**V sobi, ki je posebej opremljena z različnimi tehničnimi pripomočki, posebej usposobljeni strokovni delavci spodbujajo pridobivanje elementarnih izkušenj, kot so: tipati, občutiti, okusiti, vonjati, videti in slišati, s čimer so posamezniki deležni pomembnih pozitivnih izkušenj o svojih čutilih.**



### 3 PRIPRAVA IN IZVAJANJE SPROSTITVE NA OSNOVNI ŠOLI MLADIKA

V okviru inovacijskega projekta sem skupaj z učenci načrtovala pripravo sobe, ki bi spominjala na čutilno sobo. Informacije smo črpali s spleta in pri terapeutki na šoli s prilagojenim programom. Za našo sprostitveno sobo smo dobili na voljo učilnico, v kateri izvajamo učno pomoč učencem in občasno tudi mediacijo. Stene so pobarvane belo, zeleno, modro in rumeno. Soba ima eno okno, ki pa ima možnost zatemnitve z žaluzijami. V njej so tri mize, trije stoli in računalnik. Iz nje smo umaknili stensko uro, saj bi bila moteči element.

Žal nam šola ni namenila nobenih financ za nakup specializiranih pripomočkov, zato smo opremo iskali po šoli. V sobo smo namestili svetlobno kroglo in svetlobni trak z led lučmi. Nadomestilo vodne postelje so postale blazine iz šolske telovadnice. V sobi je tudi računalnik, ki smo ga lahko uporabili za predvajanje glasbe. Prinesli smo še pripomočke za aromaterapijo in senzorične žogice.

Sledilo je načrtovanje poteka terapije oziroma sprostitvene dejavnosti, ki smo jo izvedli predvsem z učenci, ki imajo učne težave.

**Tema: V gozdu**

**Razred: 1.–5.**

#### 1. UVOD

V prostoru so tiha sprostitvena glasba in prižgane led lučke. Prostor je delno zatemnjen. V posodici je smrekovo eterično olje.

#### SPROSTITEV Z DIHANJEM

Z dihalnimi vajami se učimo pravilno dihati. Dihanje naj bo globoko, mirno in sproščeno. Vajo začnemo z demonstracijo dihanja, sploh za mlajše otroke je to zelo pomembno, saj na proces dihanja po navadi niso pozorni. Otroci se sezujajo in udobno namestijo na blazine ter prisluhnejo navodilu učiteljice.

**NAVODILO:** Opazuj svoje dihanje, ko zrak potuje skozi tvoje telo. Pozoren bodi

na vdih – kako zrak vstopa skozi tvoj nos, gre po telesu in kako ga izdihneš skozi usta. Ne poskušaj spreminjati svojega dihanja, samo opazuj, kako dihaš. Ne razmišljaj o ničemer drugem. Če tvoje misli zbežijo drugam, je to povsem običajno in ni narobe, nežno in počasi jih pripelji nazaj in se osredotoči na dihanje.

#### 2. SPREHOD PO GOZDU

Glasbo še nekoliko utišamo in začnemo pripovedovati zgodbo. Pri tem si lahko pomagamo s knjigo, ki govori o naravi. Zgodbo pripovedujemo čim bolj doživeto, da si otroci predstavljajo, da so v tistem trenutku na mestu, ki ga opisujemo.

Ko je zgodbe konec, ugasnemo led luči in prižgemo barvno lučko in učenci se imajo čas ukvarjati s svojimi notranjimi slikami. Po želji lahko zaprejo oči. V roko jim damo listke ali smrekove vejice, da si lažje predstavljajo gozd.

Čez čas glasbo ojačamo in prižgemo led luči, učenci pa se počasi vrnejo v sedanjost. Če so ležali se ponovno usedejo.

#### 3. ZAKLJUČEK

Učence vprašamo, ali so na poti po gozdu srečali ježka. Vsak dobi senzorično žogico. Žogice premikajo po dlaneh in tako izvajajo sprostitveno masažo. Po masaži se lahko še zakotalijo po blazinah, nato počasi vstanejo in se otresejo.

**Tema: Čustva**

**Razred: 6.–9.**

#### 1. UVOD

V prostoru so tiha sprostitvena glasba in prižgane led lučke. Prostor je delno zatemnjen. V posodici je eterično olje.

#### SPROSTITEV Z DIHANJEM

Glasbo nekoliko utišamo. Učence seznamimo, da je življenje sestavljeno tako iz dobrih kot slabih trenutkov in nobenega razloga ni, da bi sprejemali samo dobre

trenutke in odrivali na stran slabe. Skupaj z učenci preberemo pesem.

## 2. BRANJE PESMI

### HIŠA ZA GOSTE

Človeško bivanje je hiša za goste.

Vsako jutro nov prihod.

Radost, žalost, podlost,  
trenutno zavedanje pride kot  
nepričakovani gost.

Sprejmite in zabavajte prav vse!

Tudi če pride hudo gorje,

ki vam po hiši povzroči silno razdejanje

in vas oropa pohištva,

vseeno vsakega gosta sprejmite spoštljivo.

Morda vas čisti, da naredi prostor  
za novo radost.

Temna misel, sram, zloba, na vratih  
jih pričakajte

smeje in povabite naprej.

S hvaležnostjo sprejmite vsakega prišleka,  
saj je vsak poslan kot vodič iz onstranstva.

*Rumi*

**Po razmisleku sledi pogovor.**

- Kakšno je sporočilo pesmi?

- Kateri občutki so trenutno v tvoji hiši za goste?
- Ko sam izkusiš negativne občutke?
- Kaj narediš z njimi, kako ravnaš?
- Je v življenju v resnici tako?

## 3. ZAKLJUČEK

Sledita dve vaji. Prva je namenjena sprostitvi in umiritvi učenca, da laže nadaljuje s poukom. Z drugo učenec izraža svoja čustva skozi risbo, saj je nekaterim tako laže.

## 1. MISLI V OBLAČKU

NAVODILO: Usedite se udobno, pokončno, s sproščenimi rameni. Počasi zaprete oči. Predstavlajte si oblačke, kako potujejo in se dvigujejo pred vašimi očmi. Vsak oblaček vsebuje eno vašo misel, en občutek, eno zaznavo iz okolice. Poglejte, najprej se dviga prvi oblaček ... Kaj je notri? Vidite vašo misel? Opazujte jo, kako gre mimo vas in kako počasi odpotuje stran, nekam daleč v nebo. Ne poskušajte



Slika 1: Učenke 6. razreda izvajajo sprostitveno vajo (Foto: U. Hlupič Voda)



jo ocenjevati, presojati kot dobro ali slabo, preprosto pustite jo takšno, kot je. Ko oblaček izgine iz vašega obzorja, opazujte, kako se pojavi drugi. Kaj je znotraj? Opazuj ga ... (tišina) ... in glej, kako spet izginja iz tvojega obzorja ... če so tvoje misli prazne, opazuj prazne oblačke, ki se pomikajo mimo tebe, daleč v nebo.

## 2. RISANJE HIŠE

NAVODILO: Nariši hišo, ki v tem trenutku predstavlja tebe oz. tvoje počutje.

## 4 SKLEP

Na sprostitveno dejavnost so bili povabljeni učenci od 1. do 6. razreda, ki imajo odločbo za izvajanje DSP, in skupina učenk 6. razreda, ki te odločbe nimajo. Učenci, ki jim je bila ponujena možnost obiska naše sobe, so povabilo brez zadržkov sprejeli. Vsi bi si jo želeli še večkrat obiskati. Končna analiza je pokazala, da so se na dejavnost različno odzvali. Večina se jih je po uvodnih dihalih sprostita in mirno

nadaljevala s preostalima vajama. Več težav je bilo z učenci, ki imajo večje težave na učnem področju. Dva nista bila sposobna slediti navodilom. Eden je učenec z disleksijo in z ADHD-sindromom, drugi ima specifične učne težave ter motnje v duševnem razvoju in je bil kasneje prešolan na šolo s prilagojenim programom. Učenca se nista umirila niti po izvedenih dihalnih vajah in tudi nadaljnje delo z njima je bilo oteženo, saj sta bila nemirna, klepetava, nezainteresirana za poslušanje. Če je bil takšen učenec v skupini, je to slabo vplivalo na celotno skupino, zato je treba s takšnimi učenci izvajati individualno sprostitveno dejavnost. Učenci, ki v šoli nimajo večjih učnih ali drugih težav, so se povsem sprostiti. Med poslušanjem zgodbe so imeli zaprte oči in so brez težav sledili navodilom.

Ker nam šola ni namenila finančnih sredstev, smo v sobo namestili pripomočke, ki so jih učenci sami izdelali, in sicer plastenke z vodo in bleščicami, balone, napolnjene z žitnimi zrni, lahko pa bi sami izdelali še taktilne površine. ●

## Viri

- Bizjak Mrak, S. (2016). Potovanje v tišino. *Pedagoška revija za predšolsko vzgojo in prvi triletji*, 25, (5/6), 25.
- Fenton School Sensory Room. Pridobljeno 7. 12. 2016 s spletne strani: <https://www.youtube.com/watch?v=8OVBgE-aNbY>.
- Inside the Sensory Room. Pridobljeno 2. 12. 2016 s spletne strani: <https://www.youtube.com/watch?v=nZK35YFpb4c>.
- Ko učenca stresa stres (2015) – dodatne vaje. OŠ Livače. Pridobljeno 21. 1. 2017 s spletne strani: [http://www.oslivade.si/files/2015/06/nove\\_vaje.pdf](http://www.oslivade.si/files/2015/06/nove_vaje.pdf).
- Multisenzorna soba. OŠ Milke Šobar - Nataše. Pridobljeno 25. 11. 2016 s spletne strani: <http://www.osmsn.si/multisenzorna-soba/>.
- Multi sensory Environments. TFH. Pridobljeno 7. 12. 2016 s spletne strani: <http://www.multisensoryenvironments.com>.
- Najboljše fotografije z natečaja. National Geographic. Pridobljeno 2. 4. 2017 s spletne strani: <http://www.nationalgeographic.si/index.php?i=233>.
- Oprema »snoezelen«. Emago. Pridobljeno 2. 12. 2016 s spletne strani: <http://www.emago.si/slo/index.php/oprema-snoezelen>.
- Snoezelen (2013). OŠ dr. Ljudevita Pivka. Pridobljeno 21. 1. 2017 s spletne strani: <http://www.osl-pivka.si/snoezelen/>.



**URŠKA HLUPIČ VODA**, prof. slovenščine in knjižničarka na Osnovni šoli Mladika  
Naslov: OŠ Mladika, Žnidaričevo nabrežje 1, 2250 Ptuj  
E-naslov: [urska.hlupic@mladika.si](mailto:urska.hlupic@mladika.si)