



Irena Sosin

## Ćwiczenia relaksacyjne Jacobsona – sposobem na stres

Człowiekowi pierwotnemu strach i lęk potrzebne były do przetrwania w trudnych warunkach. Należało być czujnym, bo tylko dzięki temu można było w czasie wykryć niebezpieczeństwo. Szybka mobilizacja całego organizmu do walki albo ucieczki dawała szansę przeżycia. Właśnie dlatego lękowi towarzyszy szereg objawów fizjologicznych, takich jak spoczone dłonie, płytki oddech, bardzo szybkie tempo uderzeń serca, drżenie rąk, zaburzenia żołądkowe, czasem bezsenność.

W stanie zagrożenia lęk mobilizuje organizm i działa pozytywnie. W innych sytuacjach, na przykład w szkole w czasie pisania sprawdzianu, egzaminu, odpowiedzi przy tablicy niestety działa destrukcyjnie. Pod wpływem lęku człowiek traci zdolności poznawcze – upośledzeniu ulega myślenie, zwłaszcza na poziomie abstrakcyjnym. Osoby pozostające w silnym stresie nie mogą oderwać się od myślenia o konkretnej sytuacji i nie potrafią rozwiązać problemu, z którym w innym czasie poradziłyby sobie natychmiast.

Każdy z nas ma swój poziom pobudzenia, który pozwala na najsprawniejsze działanie. W zależności od wcześniejszych doświadczeń, stopnia trudności i złożoności zadania, czasu przeznaczanego na jego realizację oraz indywidualnego podejścia do problemu, a także wiary we własne siły i zdolności – albo pracujemy sprawnie i skutecznie, albo dużo poniżej swoich możliwości.

Uczniowie są szczególnie narażeni na negatywne oddziaływanie stresu. Stale funkcjonują w sytuacjach zadaniowych, podlegają ciągłym ocenom, muszą zaprezentować swoją wiedzę najlepiej, jak potrafią, często w ograniczonym czasie. Uczeń ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się narażony jest stokroć bardziej. Pracuje zwykle wolniej niż jego koledzy, ponieważ wolniej przetwarza informacje, a przy tym potrzebuje zachęty i wsparcia, bo nie ma dobrych doświadczeń. Nie osiąga sukcesów w szkole, choć pracuje więcej, ale rezultaty są często mizerne. Łatwo się dekoncentruje, zniechęca, często jest niezgrabny, nadmiernie męczliwy, nawet zajęcia wychowania fizycznego są dla niego utrapieniem. Nie ma też w związku z tym zbyt licznych przyjaciół wśród kolegów w szkole, rzadko przed meczem wybierany jest do drużyny. Często bywa zestresowany, napięty, ma wyraźne oznaki przeciążenia emocjonalnego. U osób szczególnie wrażliwych występują bóle głowy, drżenie rąk, nóg i palców. Charakterystyczny dla uczniów z dysleksją o szczególnie trudnym przebiegu jest fizjologiczny nawyk napinania mięśni, nawet wtedy, gdy są w bezpiecznym i przyjaznym miejscu, na przykład w domu. Najczęściej nie zdają sobie sprawy z tego, jak wielkim napięciom podlegają, i nie potrafią rozpoznawać sygnałów napięcia mięśniowego w różnych częściach ciała.

Jak pomóc im radzić sobie z nadmiernym napięciem emocjonalnym?

Trening relaksacyjny Jacobsona jest prostą techniką stosowaną powszechnie w pracy z osobami przeciążonymi stresem. Dzięki systematycznym ćwiczeniom bardzo szybko można osiągnąć stan, w którym rozluźnienie jednej grupy mięśni obejmuje cały organizm. Powstaje więc pewien rodzaj reakcji łańcuchowej prowadzącej do szybszego odprężenia całego organizmu.

Oto propozycja przykładowych ćwiczeń relaksacyjnych Jacobsona.

- Połóż się wygodnie w cichym pomieszczeniu, ramiona wyciągnij wzdłuż tułowia, możesz zamknąć oczy, głowę oprzyj na małej poduszce.
- Zegnij w łokciu na kilka sekund najpierw prawe, a potem lewe ramię, stopniowo napinając bicepsy. Następnie powoli je rozluźnij. Staraj się zauważyć różnicę w odczuciach, jakich doznajesz, gdy mięsień jest napięty i gdy się rozluźnia.
- Naciskaj najpierw prawą, a potem lewą ręką podłóżę, na którym leżysz, tak, aby naprężyć, a potem rozluźniać mięśnie tylnej części ramienia. Obserwuj odczucia płynące z ciała. Staraj się szczególnie zapamiętać ten moment, w którym mięśnie są luźne.
- Oddychaj spokojnie, zwracaj uwagę na swoje ciało.
- Zegnij dłoń w nadgarstku grzbietem do góry (najpierw prawą, a potem lewą). Zwolnij napięcie. Teraz zegnij dłoń w nadgarstku grzbietem do dołu (najpierw prawą, a potem lewą). Zwolnij napięcie.
- Zegnij stopę (najpierw prawą, potem lewą) tak,

aby naprężyć i rozluźnić najpierw mięśnie goleni, a potem łydki. Różnicuj napięcie i rozluźnienie każdego z tych mięśni.

- Napręż i rozluźnij mięśnie przedniej części uda (najpierw prawego, a potem lewego).
- Wciągając powietrze głęboko do płuc, napnij mocno mięśnie brzucha, potem rozluźnij je zupełnie. Zwracaj uwagę na odczucia płynące z ciała.
- Zegnij głowę w prawo, zbliżając ją maksymalnie do ramienia. Ćwiczenie to powtórz, zginając głowę w lewo.
- Zmarszcz czoło najsilniej, jak potrafisz. Potem uśmiechnij się, zwalniając napięcie.
- Zaciśnij mocno powieki i je rozluźnij.
- Napinaj mięśnie oczu przez kierowanie spojrzenia raz mocno w lewo, raz w prawo.
- Zaciśnij szczęki tak, aby naprężyć mięśnie żuchwy, następnie je rozluźniaj.
- Licz głośno do dziesięciu.
- Licz do dziesięciu, zniżając głos.
- Licz do dziesięciu szeptem.
- Oddychaj głęboko i spokojnie.

W czasie treningu relaksacyjnego Jacobsona należy świadomie naprężyć i uwalniać poszczególne mięśnie, rejestrując odczucia. Nie należy zbyt mocno sprawdzać, czy mięśnie są napięte, lecz starać się uczyć rejestracji odczuć w sposób naturalny, jakby mimochodem. Trzeba jednak pamiętać, że nauka odczuwania naprężenia własnych mięśni jest procesem, który trwa kilka tygodni. Później jednak można bez trudu rozluźniać ciało zawsze wtedy, gdy czujemy napięcie.

**Irena Sosin** – psycholog, pedagog specjalny, terapeuta poznawczo-behawioralny, specjalizuje się w diagnozie i terapii dysleksji, ADHD, prowadzi terapię zaburzeń depresyjnych i lękowych. Kierownik studiów podyplomowych WSSE, kierownik Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej CWRQ. Przewodnicząca Warszawskiego Oddziału Nr 1 PTD. Redaktor naczelna „Zeszytu Terapeuty – edukacja, profilaktyka, terapia”.

## Bibliografia

- S. Brockert, *Pokonać stres*, Warszawa 2003.  
J. Gutmann, *Jak sobie radzić ze stresem?*, Kielce 2001.  
C. Haney, *Twój stres. Sens życia, równowaga i zdrowie*, Gdańsk 2007.  
M. Hartley, *Dobry stres. Przewodnik*, Kielce 2005.  
J. Santorski, *Recepty na dobry sen*, Warszawa 1993.  
K. Vopel, *Dzieci bez stresu*, Kielce 2000.