

NYUGI-KÓD

3 perces idegrendszer megnyugtató villámfrissítés
kisiskolásoknak

Kedves Tanítónő!

Ismerős a helyzet, amikor szétcsúszik az osztály, túl sok a fizikai feszültség vagy a gyerekek túlpörögtek?

Ez a segédanyag 3 gyors, elméletileg is megalapozott gyakorlatot ad a kezébe, amelyekkel 1-2 perc alatt visszaállíthatod a tanterem nyugalmaát és a gyerekek fókuszát.

1. A „Rázzuk le!” – Izom- és testrázás finom szökdeléssel

Elméleti és idegrendszeri háttér

Amikor a gyerekek huzamosabb ideig mozdulatlanul ülnek, a szervezetükben felgyülemlik a feszültség. Az idegrendszer a tartós mozdulatlanságot és a mentális terhelést kismértékű stresszként éli meg, ami a kortizol és az adrenalin szintjének emelkedésével, valamint az izomtónus feszülésével jár.

- **Feltöltött energia levezetése:** A végtagok rázása és a szökdelés fizikai úton „szórja szét” a felgyülemlett motoros feszültséget.
- **Propriocepció (testérzékelés) ingerlése:** A talpak földhöz ütődése és az ízületek finom rezgése erős proprioceptív visszajelzést küld az agynak, ami segít a gyerekeknek újra „behatárolni” saját testük határait, visszahozva őket a jelenbe.
- **Vagus ideg stimuláció:** A gyakorlat végén lévő nagy kilégzés/sóhajtás aktiválja a bolygóideget (*nervus vagus*), ami azonnal lelassítja a szívverést.

Gyakorlati megvalósítás az osztályteremben

1. Kiinduló helyzet

- Felállás a pad mellett, kényelmes terpeszben.
- Laza, puha térdek (nem merevített ízület!).

2. Ritmusos mozgás (kb. 30–40 másodperc)

- Finom rugózás/szökdelés egyhelyben (nem magasra, csak a sarok emelkedjen el).
- Kézfejek elrázása (mintha vizes lenne a kéz).
- Karok és vállak elrázása (a vállak leesnek, lazák).
- Felváltva a bal és jobb láb elrázása előre.

3. Levezetés és légzés

- Megállás, mély belégzés orron át (karok emelkednek).
- Hangos, megkönnyebbült sóhajtás szájon át (karok lecsapódnak).

2. A „Bölcs Bagoly” fülmasszázs (Brain Gym)

Elméleti és idegrendszeri háttér

Ez a gyakorlat a kineziológiából ismert *Brain Gym* (Agytorna) rendszerére és az akupresszúrás reflexzónák stimulációjára épül.

A fülkagyló rendkívül gazdagon beidegzett terület: a bolygóideg (*nervus vagus*) fülkagylói ága (*ramus auricularis*), a háromosztatú ideg (*nervus trigeminus*) és a nyaki idegek mind megtalálhatóak itt.

- **Idegrendszeri megnyugvás:** A fülkagyló és a fül mögötti masztoid terület (a koponyaalap csontos része) gyengéd masszírozása közvetlenül ingereket küld a bolygóideg révén a paraszimpatikus idegrendszernek, ami a szervezet „pihenj és eméssz” (rest and digest) üzemmódjáért felel.
- **Auditív figyelem és fókusz:** A fülkagyló átdörzsölése és „kihúzása” fokozza a terület helyi vérkeringését, ami segít az auditív észlelés és a hallási figyelem ébresztésében – ez elengedhetetlen a tanítói magyarázat befogadásához.

Gyakorlati megvalósítás az osztályteremben

1. Kiinduló helyzet

- Ülő vagy álló helyzet a padnál.
- Egyenes hát, laza vállak.

2. Masszázs lépései (kb. 1 perc)

- Fülkagyló simítása: Hüvelyk- és mutatóujjal a fül felső szélétől lefelé haladva finoman simítják/sodorják a fül szélét a cimpáig.
- Cimpahúzás: A fülcimpát finoman lefelé húzzák és elengedik (3x).
- Fül mögötti pontok: A mutatóujjal a fül mögötti kemény csont mögötti puha mélyedést körkörösén masszírozzák.

3. Zárás

- A tenyér ráhelyezése a fülre, 3 másodperces csend hallgatása.

3. „Pillangó-ölelés” (Kétoldali idegrendszeri stimuláció)

Elméleti és idegrendszeri háttér

A Pillangó-ölelés (Butterfly Hug) egy eredetileg az EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) terápiából származó módszer, amelyet az akut stressz, a szorongás és a túlingereltség gyors csökkentésére fejlesztettek ki.

A gyakorlat a **bilaterális (kétoldali) taktilis stimulációra** épül:

- **Agyféltekék összehangolása:** A test középvonalának keresztezése és a jobb-bal oldali felváltott ingerek ritmikus váltakozása segít az agy jobb és bal féltekéjének szinkronizálásában.
- **Az amygdala elcsendesítése:** Az érzelmi feldolgozásért és a félelem/stressz reakciókért felelős agyi struktúra (az amygdala) a ritmikus, váltakozó veregetésre úgy reagál, hogy csökkenti a veszélyérzetet. Az agy azt az üzenetet kapja: *„Biztonságban vagyok.”*
- **Önnyugtatás és fizikai határok:** A saját test megölelése oxitocint (a biztonságérzetért felelős hormont) szabadít fel.

Gyakorlati megvalósítás az osztályteremben

1. Kiinduló helyzet

- Ülve vagy állva, egyenes háttal.
- Karok keresztezése a mellkas előtt (jobb kéz a bal váll/kulcscsont alatt, bal kéz a jobb alatt).
- Hüvelykujjak összeakadnak – ez képezi a pillangó testét, a többi ujj a szárnyakat.

2. Stimuláció (kb. 1-2 perc)

- Váltott ütögetés: Jobb kéz – bal kéz – jobb kéz – bal kéz.
- Tempó: Lassan, ritmikusan (kb. mint a szívverés ritmusa).
- Közben mély, lassú légzés az orron keresztül.

3. Zárás

- A kezek pihentetése a mellkason, egy mély kilégzés.

Tipp a tanítónak: *Tedd ki a kártyákat a faliújságra, vagy jól látható helyre, hogy mindig kéznél legyenek.*

„Rázzuk le!”



- **1. LÉPÉS:** Álljatok fel a pad mellé laza, rugalmas térdekkel!
- **2. LÉPÉS:** Rugózzatok egy helyben, és rázzátok le a kézfejetekről a képzeletbeli vízcseppeket!
- **3. LÉPÉS:** Rázzátok el a karokat, a vállakat, majd felváltva mindkét lábatokat!
- **4. ZÁRÁS:** Vegyetek egy mély orrlégzést, és a karokat leengedve sóhajtsatok egy nagyot!

**Rázzunk le minden stresszt és
fáradtságot, mint a bőrig ázott
kiskutyák!**

„Bölcs Bagoly”



- **1. LÉPÉS:** Csipmentsétek a fülkagyló tetejét a hüvelyk- és mutatóujjak közé!
- **2. LÉPÉS:** Finoman sodorva haladjatok lefelé a fülcimpáig (mintha kisimítanátok a ráncokat)!
- **3. LÉPÉS:** A fülcimpát húzzátok meg finoman 3-szor lefelé!
- **4. LÉPÉS** A mutatóujjakkal körözzetek a fül mögötti puha mélyedésben 5 másodpercig!
- **5. ZÁRÁS:** A tenyér ráhelyezése a fülre, 3 másodperces csend hallgatása.

Nyissuk ki a bagolyfüleket, és aktiváljuk a nyugi-kódot!

„Pillangó-ölelés”



- **1. LÉPÉS:** Keresztezzétek a karotokat a mellkas előtt, és akasszátok össze a hüvelykujjakat!
- **2. LÉPÉS:** Helyezzétek a szárnyakat (ujjakat) a kulcscsont alatti részre!
- **3. LÉPÉS:** Lassan, ritmikusan, felváltva veregessétek a mellkast: jobb – bal – jobb – bal.
- **4. ZÁRÁS:** Közben számláljatok 5 lassú, mély orrlégzést behunyt szemmel!

A pillangó lassú szárnycsapásai megnyugtatók a szívedet.