

Jógázni jó – Legyen tuti a sulij!

Iskolai stresszkezelés jógával az Arany János Általános Iskolában, Lentiben

Bizonyított, hogy az általános iskolában bevezetett jóga órák és meditációs technikák segítenek a gyerekeknek a szorongás és a stressz kezelésében.

A Tulane Egyetem kutatása szerint javul a gyerekek közérzete és érzelmileg is kiegyensúlyozottabbak lesznek, ha iskolai jóga órákon vagy meditáción vesznek részt. A kutatók a New Orleans-i általános iskolával dolgoztak együtt, ahol az érzelmi támogatást igénylő gyerekek számára jóga órákon, illetve meditáción való részvételt biztosítottak az oktatás keretein belül.

A kutatást harmadik osztályos gyerekekkel végezték azért, mert ez egy döntő fontosságú időszak az általános iskolások életében, mivel az elméleti tananyag mennyisége és az elvárások is egyre nőnek. A szorongásos tüneteket produkáló gyerekeket az év elején kiszűrték, és véletlenszerűen két csoportra osztották őket. A kontrollcsoportba tartozó 32 gyerek a hagyományos stresszkezelést kapta az iskola szociális munkásának vezetésével, melybe tanácsadás és egyéb tevékenységek tartoztak, a kutatásban részt vevő 20 diák pedig kiscsoportos jóga vagy mindfulness órákon vett részt 8 héten keresztül. A jóga órák alkalmával – melyeket reggel iskolakezdéskor tartottak – **a gyerekek légzőgyakorlatokat végeztek, vezetett meditáción vettek részt, illetve tradicionális jógapózokat gyakoroltak.**

„Azoknak a gyerekeknek, akik részt vettek a jóga illetve meditációs órákon, javult a pszichoszociális és érzelmi életminősége is, összehasonlítva azokkal a társakkal, akik a hagyományos kezelést kapták – mondta dr. Alessandra Bazzano, a Tulane Egyetem professzora. – A tanárok is visszajelezték – akik a beavatkozás ideje alatt napról napra végig követhették a gyerekek fejlődését –, hogy a jóga órák bevezetése milyen előnyökkel jár, ezért hétről hétre egyre gyakrabban alkalmazzák az iskolai stresszkezelés részeként.”

A jóga segít a testi–lelki harmónia megtalálásában. Egyszerre fejleszti, nyugtatja a gyerekeket, ami miatt pedig az utóbbi időben még inkább népszerű mozgásforma lett, nem más, mint a gyógyító hatása: babakorból visszamaradt mozgásokat, vagy az akkor fontos mozgások kimaradását egyaránt kiküszöbölhetjük a jógával, nem is beszélve a megelőzés céljából végzett gyakorlatokról.

A gyermekjóga segít:

Testi szinten:

- a helyes testtartás kialakításában
- védeni a gerincet
- kezelni a lúdtalpat
- idegrendszeri éretlenség fejlesztésében (figyelemzavar, magatartás zavar, érzékelő központ fejlesztés, egyensúly fejlesztés, jobb és bal agyfélteke kommunikációja)

Lelki szinten:

- fejleszti az érzelmi intelligenciát
- segít az érzelmeik megélésében, kezelésében, irányításában, kifejezésében
- az önbizalom növeli
- kiegyensúlyozottá válik a gyerkőc
- segít a helyes önértékelés kialakulásában
- a szorongást, feszültséget oldja

