



ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA

GYERMEKJÓGA AZ ÓVODÁBAN

Children's yoga in kindergarten

Készítette: **Gergely Emőke**
PLJDI7
Óvodapedagógus, alapképzés
Levelező tagozat
Kaposvári Campus

Témavezető: Dr. Schlichter-Takács Anett adjunktus, MATE,
Kaposvári Campus, Neveléstudományi Intézet,
Szakdidaktikai Tanszék

Lehetséges OTDK szekció: „Tanulás- és Tanításmódszertani -
Tudástechnológiai Szekció”

Kaposvár
2022

Tartalom

I. BEVEZETÉS	3
I. 1. TÉMAVÁLASZTÁS	3
I. 2. A KUTATÁS CÉLJA.....	3
I. 3. A KUTATÁS TÍPUSA, MÓDSZEREI	4
II. TÁRSADALMI VÁLTOZÁSOK - VÁLTOZÓ GYEREKEK, VÁLTOZÓ PEDAGÓGUS SZEREPEK	5
III. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS AZ ÓVODÁBAN	7
IV. A JÓGÁRÓL ÁLTALÁBAN	9
IV.1. A JÓGA EREDETE, FOGALMA	9
IV.2. A JÓGA FAJTÁI	9
IV.3. A JÓGA, MINT MOZGÁSFORMA	10
IV.4. A JÓGA, MINT RELAXÁCIÓ	10
V. A GYERMEKJÓGA	11
V.I. A GYERMEKJÓGA MAGYARORSZÁGON.....	11
V.II. A GYERMEKJÓGÁRÓL ÁLTALÁBAN	12
V.II. A GYERMEKJÓGA JÓTÉKONY HATÁSAI A KUTATÁSOKBAN	16
V.III. A GYERMEKJÓGA JÓTÉKONY HATÁSAI JÓGAOKTATÓKKAL FOLYTATOTT INTERJÚK TÜKRÉBEN	18
VI. GYERMEKJÓGA ALKALMAZÁSA AZ ÓVODÁBAN A GYAKORLATBAN	19
VII. GYERMEKJÓGA SZÜLŐI SZEMMEL – KÉRDŐÍVES VIZSGÁLAT	21
VIII. GYERMEKJÓGA FOGLALKOZÁSOK TERVEZETEI	26
VIII.1. AZ ŐSZI ERDŐ (FOGLALKOZÁS ÁLTALAM ÍRT MESÉRE).....	26
VIII.2. CSÓNAKKAL A TÓBAN (FOGLALKOZÁS ÁLTALAM ÍRT MESÉRE)	29
IX. A FOGLALKOZÁSOK TAPASZTALATAI.....	34
X. ÖSSZEGZÉS	38
FELHASZNÁLT IRODALOM	40
INTERJÚK.....	42
MELLÉKLETEK	43

I. BEVEZETÉS

I. 1. TÉMAVÁLASZTÁS

A XXI. század gyermekeit már évtizedek óta a felgyorsult világ és globális fejlődés hatására számos külső inger éri (social media felületek, számítógépes játékok) mindez viselkedésükre is hatással van. Az elmúlt két évben ezt a valós problémát tovább fokozta a Covid 19 vírus, a háborús helyzet és gazdasági válság. Az egyre korábban megjelenő magatartászavar, korai elhízás, depresszió, késői beszédfejlődés miatt fontos a probléma felismerésén túl a prevenció is. Ebben az óvodapedagógusoknak is jelentős szerepe van. Már az óvodában érdemes nagyobb hangsúlyt fektetni a gyermekek stressz kezelésére, egészséges életmódra (az egészségtudatos táplálkozás, mindennapos mozgás, környezetvédelem) nevelésére. Ennek egy lehetséges útja a gyermekjóga.

Témaválasztásom egyik oka, hogy leendő óvodapedagógusként fontosnak tartom az új nevelési/tanítási/tanulási módszerek megismerését és alkalmazását a hétköznapi gyakorlatban. Hiszek abban, hogy a jóga pozitív és kreatív módon segítheti a hagyományos oktatás módszereinek megváltoztatását, megújulását.

A másik érv e téma mellett személyes indíttatású. Leendő pedagógusként és három gyermekes édesanyaként fontosnak tartom az egészségtudatos életmódra törekvést, a testi-lelki egyensúly megteremtését környezetünkben, melyek az óvodai nevelés alapelvei között is megjelennek. Rátaláltam a jógára és gyermekeim bevonásával elkezdtünk otthon jógázni. Ma már ott tartunk, hogy a gyerekek maguktól ülnek le relaxálni, jógapózokat gyakorolni. Jótékony hatását a gyakorlatban is megtapasztaltuk. Ez adta az ötletet, hogy megvizsgáljam mit is kezdhetnénk a jógával az óvodában.

I. 2. A KUTATÁS CÉLJA

A kutatásom célja az volt, hogy átfogó képet kapjak a gyermekjóga gyermekekre (testi, lelki fejlesztés) gyakorolt pozitív hatásairól. Kíváncsi voltam arra hogyan építhető be a gyermekjóga az óvodai foglalkozásokba, melyek a jótékony hatásai, milyen területeken fejlesztheti a gyermekeket.

A kutatási eredményeimet jógagyakorlatokra épülő, saját foglalkozástervekkel egészítettem ki, amelyek az óvodai környezetben gyakorlati kipróbálásra is kerültek.

I. 3. A KUTATÁS TÍPUSA, MÓDSZEREI

A kutatómunka során szekunder és primer kutatási módszereket alkalmaztam. Kutatómunkám kiindulópontja a témához kapcsolódó szakirodalmak tanulmányozása volt. A szekunder adatok fontosabb nyomtatott információforrásait a különböző szakkönyvek, módszertani kiadványok, jó gyakorlatok, tanulmányok, cikkek jelentették. A primer kutatás során kvalitatív és kvantitatív módszereket egyaránt alkalmaztam.

Interjúkat készítettem gyermekjoga oktatókkal. Mintavételelem módja, nem valószínűségi mintavétel (ezen belül szakértői vagy ún. elbírálósos mintavétel). Célirányos kiválasztásról beszélhetünk, hiszen a kutatás során tisztában voltam azzal, hogy milyen tulajdonságú alanyokra van szükségem, azokat kerestem fel a mintavételhez. Az interjúkat előzetesen kialakított kérdéssor segítségével végeztem. Két interjút készítettem kaposvári gyermekjoga oktatókkal (elektronikus interjú formában). További 2 interjú készült gyermekjogaoktató óvodapedagógusokkal (elektronikus formában). A jógaoktatókkal végzett interjúk (lásd 2. számú melléklet) 4 darab kötött, előre meghatározott és 16 nyitott kérdést tartalmaztak. Az óvodapedagógusokkal készült interjúk (lásd 1. számú melléklet) 9 kötött és 14 nyitott kérdésből épültek fel.

Kérdőíves felmérést végeztem szülőkkel, 82 fős mintával. 24 kérdéses online kérdőívet (lásd 3. számú melléklet) készítettem (22 kötött és 2 nyitott kérdéssel). A megkérdezések során elsősorban arra kerestem a választ, hogy melyek a gyermekjoga jótékony hatásai, miért érdemes beépíteni az óvodai foglalkozások sorába, mennyire ismerik a szülők a gyermekjogát, illetve támogatnák-e a jóga bevonását az óvodai munkába. Eredményeim nem reprezentatívak.

Mindemellett terepmunka során a Somogyjádi Mikrotérségi Mesevár Óvoda és Mini Bölcsődében, gyakorlatban is kipróbáltam a joggyakorlatok beépítését az óvodai foglalkozásokba. Az óvodai kutatómunkám középpontjában a joggyakorlatok gyerekek szociális kapcsolataira gyakorolt hatása állt, amit a foglalkozások előtt és után is szociometriai vizsgálatokkal mértem.

II. TÁRSADALMI VÁLTOZÁSOK - VÁLTOZÓ GYEREKEK, VÁLTOZÓ PEDAGÓGUS SZEREPEK

Az ingergazdag és robbanásszerűen változó társadalmi és gazdasági környezet az otthon és a munka világában számos mentális és fizikai kihívást indukált. Az információs forradalom, az információhordozók megsokasodása, a média fejlődése és modernizálódása többek között magával vonta a köznevelési és közoktatási intézmények újraértelmezését.

A gyerekek is megváltoztak. Sokkal nehezebben köthető le a figyelmük, átalakult az érdeklődési körük, megszokták, hogy környezetük hihetetlenül gyorsan változik, a sok-sok inger állandó odafordulást és alkalmazkodást igényel tőlük. Hangsúlyossá vált az információk súlyozása és szűrése, valamint az elaboráció, a feldolgozás képessége is (Czike 2004).

A kisgyermek egyre korábban kerülnek be a közintézményekbe. A család szerepe a nevelésben visszaszorult, a gyerekek egyre kevesebb tartalmas időt töltenek szüleikkel, az együtt töltött idő mennyisége is csökkent, ami fokozza annak a szükségességét, hogy az óvoda-iskola a teljes személyiségfejlesztésre törekedjen. Fontos szerep jut az érzelmi nevelésnek, az érzelmi intelligencia fejlesztésének, a tolerancia kialakításának, valamint a szociális készségek fejlesztésének (Czike 2004).

Ezzel párhuzamosan az óvodák, iskolák funkciói is változtak, ami a pedagógusszerepek változását is eredményezte (lásd 1. táblázat) (Czike 2004; Hercz, Ráczné & Takács 2015).

1. táblázat: A pedagógusszerepek változása

PEDAGÓGUS SZEREPEK		
TRADICIONÁLIS „idejét múlt”	„örök”	ÚJ
• „minden tudás birtokosa” • ismeretátadó • tantárgyakat közvetít (elkülönült ismeretrendszereket) • egyszemélyi felelős a csoportjáért (mindent egyedül old meg) • meghatározza a gyermek szerepét (aki passzív befogadó)	• nevel • tanít Változó mértékű (intézményfüggő) • hivatalnok (társadalmi szerepet tölt be, képviseli a törvényeket, adminisztrál,	• pótszülő • terapeuta (SNI stb. gyerekek esetén) • facilitátor (aktivizálja a gyermekeket) • menedzser (szervező) • rendező (műsorok rendezvények) • szakértő • tanácsadó • team-munkatárs • kutató-fejlesztő • innovátor

	minősít)	• alkotó-szerző (szakmai publikációk készítője) • pályázatíró • stb.
--	----------	--

Forrás: Hercz, Ráczné, Takács 2015

Bóra (1989) kutatásában (idézi Hercz, Ráczné & Takács 2015) óvónőket kérdezett meg arról, hogy milyen tulajdonságokat tartanak fontosnak munkájuk eredményes végzéséhez. A válaszok között a következő tulajdonságok szerepeltek: érdeklődés, humor, tapintat, gyengédség, tűrőképesség, megértés, sokoldalú képzettség, gyermekszeretet, empátia, ötletgazdaság, rugalmasság, elemzőképesség, állóképesség, önuralom, kedvesség, egyszerűség, az új iránti fogékonyság, érzelemgazdagság, elnéző magatartás, optimizmus.

Az OECD (1998) szerint a pedagógus professzionalizmus jegyei a következők: szakértelem (LLL, önfejlesztés), pedagógiai know-how (módszertani eszköztár folyamatos bővítése), a technológia értése, szervezeti kompetencia és együttműködés, rugalmasság (önfejlesztés, továbbképzés, átképzés), mobilitás, nyitottság. Az OECD Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet (angolul Organisation for Economic Co-operation and Development) 1998-ban fogalmazta ezeket az általános kritériumokat, amelyekkel a világ minden pedagógusának rendelkeznie kellene (Hercz, Ráczné & Takács 2015).

Az óvodai nevelésben alapelv, hogy a gyermeki személyiséget elfogadás, szeretet, megbecsülés és bizalom övezi, a nevelés lehetővé teszi a gyermek személyiségfejlődését az életkori és egyéni sajátosságok, valamint az eltérő fejlődési ütem figyelembevételével, a nevelésben alkalmazott pedagógiai intézkedéseknek a gyermek személyiségéhez kell igazodniuk (363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet). Ehhez szükség van érzelmi biztonságra szeretetteljes légkör kialakítására, a testi- szociális és értelmi képességek életkor-specifikus alakítására, szabad játékra, egészséges életmód kialakítására (Körmöczy 2019).

III. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS AZ ÓVODÁBAN

Az egészségnevelés az óvodai nevelési folyamat meghatározó eleme, amely a nevelési folyamat minden momentumában erőteljesen jelen van; továbbá célkategória jellegűnek tekinthető, ami azt jelenti, hogy a pedagógus megalapozó egészségvédelmi tartalmakat (ismeret, attitűd) választ ki, és azt módszeresen továbbítja a gyerekek felé, majd azokat ellenőrzi, korrigálja és megerősíti (Székely 2005).

A Kormány 137/2018. (VII. 25.) Korm. rendelete, az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról szóló 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet határozza meg az óvodai egészségnevelés feladatait (új 2018. szeptember 1-től hatályos), azokat a tevékenységeket, amelyek a gyermek testi fejlődését elősegítik. Ez alapján elmondhatjuk, hogy az óvodai nevelés általános feladata az óvodáskorú gyermek testi és lelki szükségleteinek kielégítése, ezen belül az egészséges életmód alakítása.

„Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igényének alakítása ebben az életkorban kiemelt jelentőségű. Az óvodai nevelés feladata a gyermek testi fejlődésének elősegítése. Ezen belül:

- a gyermek gondozása, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése;*
- a harmonikus, összerendezett mozgás fejlődésének elősegítése;*
- a gyermeki testi képességek fejlődésének segítése;*
- a gyermek egészségének védelme, edzése, óvása, megőrzése;*
- az egészséges életmód, a testápolás, a tisztálkodás, az étkezés, különösen a magas cukortartalmú ételek és italok, a magas só- és telítetlenzsír-tartalmú ételek fogyasztásának csökkentése, a zöldségek és gyümölcsök, illetve tejtermékek fogyasztásának ösztönzése, a fogmosás, az étkezés, az öltözködés, a betegségmegelőzés és az egészségmegőrzés szokásainak alakítása;*
- a gyermek fejlődéséhez és fejlesztéséhez szükséges egészséges és biztonságos környezet;*
- a környezetvédelméhez és megóvásához kapcsolódó szokások alakítása;*
- megfelelő szakemberek bevonásával – a szülővel, az óvodapedagógussal együttműködve – speciális gondozó, prevenciós és korrekciós testi, lelki nevelési feladatok ellátása.”* (363/2012. (XII. 17.) Korm. Rendelet).

Az ÓNAP előírásaira épülő helyi Pedagógiai Programok tartalmazzák az egyes óvodák céljait, feladatait, módszereit, szokás - és szabályainak rendszerét ezen a területen (Radicsné 2018).

Az egészségnevelés olyan tevékenységek összessége, amely az élet minőségét, az ember testi, lelki és társadalmi egészségét komplex módon kívánja javítani (Kovac 2000). Óvodapedagógusként fontos szerepünk van a gyermekek egészséges életmódra nevelésében, mely nemcsak a helyes táplálkozást jelenti. Legalább annyira hangsúlyos a gyermekek lelki egészsége, a közösség ereje, a gyermek fizikai jóléte (mozgás). Mindez a gyermekjogában egyszerre megvan.

Csíki (2021) szerint a sikeres és boldog gyermek titka a sok mozgás és az érzelmi intelligencia szintjének növelése. *„A többezer éves jóga rendszerében ez a kettő mindig is együtt jár. A jóga testi-lelki-szellemi egészséget ad.”* (Csíki 2021:10)

IV. A JÓGÁRÓL ÁLTALÁBAN

IV.1. A JÓGA EREDETE, FOGALMA

A „jóga” szó egyesülést, összekötést jelent, szanszkrit eredetű, sokféle jelentésárnyalatot hordoz, melyek a belső béke és boldogság elérésére irányuló emberi törekvés különféle aspektusait tükrözik (Iyengar 1999).

A jógát már a világ legősibb spirituális iratai, a Védák is említik. A szent hagyományokat a mesterek sok nemzedéken keresztül szóban adták át tanítványaiknak. A tudósok úgy vélik, hogy a legrégebbi himnuszok és bölcséleti filozófiai témájú szövegek, írások sok ezer évvel Krisztus születése előtt keletkeztek, még azt megelőzően, hogy a mai indiaiak ősei északról bevándoroltak az indiai szubkontinensre. Maharishi Vjásza gyűjtötte össze és öntötte írásos formába e védikus himnuszokat (Maheshwarananda 2005).

A jóga a hat ortodox indiai bölcséleti rendszer egyike, tanításának lényegét Patandzsali foglalta össze a 185 tömör aforizmát tartalmazó Jóga szútrákban (Iyengar 1999).

A jóga *„az érzékek és a belső képességek, valamint az elme érzék feletti érzékelő képességének irányításával foglalkozó gondosan kidolgozott tudomány, amely az intuíció kitárása, a misztikus állapotok és a felsőbb rendű Én (Önvaló) megtapasztalására, átélésére vonatkozik”* (Pranavánanda 1995: 11).

Szvámi Ráma szerint *„a jóga teljes terápiás rendszer, mely magába foglalja a fizikai test, az érzelmek, az elme, és az emberi kapcsolatok tudatosítását és ellenőrzését”* (Ráma et al., 2006: 33).

Makói szerint a jóga *„Lényege a szellemisége, a belső teljességre való törekvés, a belső béke, harmónia megvalósítása”* (Maheshwarananda 1993: 5).

Swamiji szerint a jóga gyakorlásával megteremtődik a test, a szellem, a tudat és a lélek egysége. Életszemlélet, amely testünk átmozgatásán túl meditáción keresztül keresi a belső békét. Testünk aktivitása mellett fontos szerepe van a mindennapos stressz kezelésben, elősegíti az egyén befelé fordulását, önmaga jobb megismerését (<https://www.joga.hu>). A jógához hozzátartozik a spiritualitás.

A jóga olyan mozgásforma, amelynek célja az, hogy az ember teljes egészsége megmaradjon.

IV.2. A JÓGA FAJTÁI

„Egyetlen jógatudomány létezik. Hatha jóga, laja jóga, náda jóga, mantra jóga, kundalini jóga és így tovább – ezek eltérő hangsúlyok csupán, melyek célja, hogy támogassák az emberi

személyiség különböző területeinek tökéletesedését a törekvő fejlődésének különböző szintjein. Mindezeket a rádza jóga egyedüli keretein belül kell látnunk, mely Patandzsali megfogalmazása szerint egy nyolc elemből álló jógatudomány” (Bhárati 2006: 9).

E komponensek közül a hatha jóga a legnépszerűbb, sőt a jóga egészének szinonimájává vált. *„A hatha jóga a jógának az az ága, amely egy sorozat testhelyzetet alkalmaz minden izom és ín nyújtására és erősítésére, melyek megrövidülhettek, összehúzódhattak a mentális feszültségek és hibás testtartás hatására. A hatha jóga az astanga jóga keretein belül jött létre” (Ráma, Ballentine, Adzsája 2006: 33).*

Napjainkban számos jógafajttával találkozhatunk: felnőtt jóga, kismama jóga, babajóga, gyermekjóga, aeriell jóga, sportjóga. Ezek alapja ugyanaz, külön figyelmet fordítva a jógát gyakorló alanyokra, a résztvevők különböző testgyakorlatokat, légzőgyakorlatokat végeznek.

IV.3. A JÓGA, MINT MOZGÁSFORMA

A fizikai testhelyzetek lényegesek, bár a jóga képzés első fázisához tartoznak. Azáltal, hogy megtanulja fegyelmezni a testét, a tanítvány fizikailag hajlékony, egészséges és ellazult lesz. Bár intenzíven dolgozunk a testtel, a cél valójában az, hogy kevésbé legyünk testünk foglyai (Ráma et al., 2006: 33-34).

Az egészség a test, tudat és szellem tökéletes egyensúlyi állapota. A jógai az ászanák gyakorlásával megszabadul a testi betegségektől és a lelki problémáktól. Az ászana stabilitást, egészséget és könnyedséget kölcsönöz testrészeinknek. Az ászanák nem egyszerűen tornagyakorlatok, hanem tartások. Gyakorlásukkal tetterő, kiegyensúlyozottság, erős állóképesség és vitalitás fejleszthető ki. Az ászanák végrehajtása során a tanítvány teste számtalan élőlény alakját ölti magára – a legapróbb rovartól a legtökéletesebb bölcsig –, amelyek mind a teremtés részét képezik. Ezáltal apránként megérti, hogy minden lényben ugyanaz az Egyetemes Szellem, az Isten Szellem lélegzik (Iyengar 1999).

IV.4. A JÓGA, MINT RELAXÁCIÓ

A tanítvány kényelmesen a hátán fekszik, párnát téve a feje alá, hogy semmilyen erőt ne keljen kifejtenie. Ahogy sorban minden izomcsoportra rákoncentrál, az egész test békés, nyugodt állapotba kerül, így jön létre szisztematikusan a teljes relaxáció (Ráma et al., 2006).

V. A GYERMEKJÓGA

V.I. A GYERMEKJÓGA MAGYARORSZÁGON

A gyermekjoga kezdetei Magyarországon az 1970-es évekre vezethetők vissza, Zoltai Miklós tanár (jogaoktató) munkájához, aki a szegedi Móra Ferenc 600-as Ipari Szakmunkás és Szakközépiskola középiskolás tanulóinak tartott jogafoglalkozásokat, s az országban elsőként 2000-2005-ig a Debreceni Egyetemen tanította a gyermekjoga elméletét és gyakorlatát. Zoltai Miklós javaslatára Apró Aranka a forráskúti óvoda vezetője beépítette a gyermekjoga gyakorlatok alkalmazását az óvodai nevelés-oktatás minden területére. 1986-ban Szegeden alapította meg az országban egyedülálló jogaóvodáját, a Reform Életmód Óvodát (Bertalan 2017 idézi Gálné 2017). Dr. Flender Györgyné Marosi Ilona a kötelező testnevelés foglalkozások keretében alkalmazta a gyermekjogát 1987-től a békéscsabai óvodában. Nagy Jánosné Papp Teréz Mezőtúron kezdett el jogaoktatással foglalkozni 1989-ben. Eleinte az óvónő kollégáknak vezetett jogafoglalkozásokat, később logopédusok kezdeményezésére hipermobilis, dadogó és magatartászavaros gyermekeknél is kipróbálta a gyermekjogát. 2003-2012-ig a tatai Általános Iskola, Speciális Szakiskola, Diákotthon és Gyermekotthon tanulóival gyakoroltatta a gyermekjogát. A két agyfélteke működését harmonizáló gyakorlatokkal („ászanákkal”) kiváló eredményeket ért el. Bertalan Mónika 1991-ben vezette be saját óvodai csoportjában a gyermekjoga alkalmazását. Szegedy Tünde 1995-ben dolgozta ki a „Jóga gyermekeknek rendszert”, s az általa vezetett sajóörsi Hétszínvirág Óvoda helyi nevelési programjába be is építette azt. 2004-ben „Páros jóga a Jóga rendszerében” oktatási anyaggal bővítette a gyermekjoga oktatást Magyarországon (Bertalan 2017 idézi Gálné 2017).

Ma a gyermekjoga legjelentősebb képviselője Magyarországon Csíki Mariann mentálhigiénés segítő szakember, óvodapedagógus, mozgásfejlesztő gyermekjoga-oktató, alapozó terapeuta, a Jóga móka rendszer kidolgozója, amelyet 2007 óta több száz pedagógus sajátított el, és alkalmazza jelenleg is a mindennapi munkájában.

1. ábra: A Jóga móka gyerekjóga-oktatói képzés rendszere



Forrás: <https://jogamoka.hu/arendszerrol/>

V.II. A GYERMEKJÓGÁRÓL ÁLTALÁBAN

„A jóga nem vallás, nem sport, hanem egy többezer éves mozgásrendszer, mely az idő múlásával fennmaradt és továbbfejlődött. Mivel a természetben alakult ki a jóga módszere, így a gyakorlatai is természetesek, egyszerűek, állatutánzó mozgáselemek az alapjai; ezek pedig nagyon közel állnak az óvodás gyermekek érzelmi világához.” (<http://mosonmagyarovaribobita.ovoda.org>)

Fontos megjegyezni, hogy a gyermekjóga nem leegyszerűsített változata a felnőtt jógának, ez egy egyedülálló gyakorlat/mozgás (Khalsa, 2013 idézi Hagen & Nayar 2014).

A gyerekjoga mesével és játékkal egybeszőtt mozgás, amely a gyermek érzelmeire hat. Célja a gyerekek testi, lelki és szellemi egészségének fejlesztése, készségfejlesztés minden területen, a helyes légzés és testtartás megőrzése, megtanulása, az érzelmi intelligencia alakítása, a megfelelő testsúly megtartása, az immunrendszer erősítése (Csíki 2007). A gyerekjoga lehetővé teszi a gyerekek számára, hogy önmagukat megismerjék, személyiségük fejlődjön, s magabiztosan álljanak a világ kihívásai elé (Balkrisna 2010 idézi Hagen & Nayar 2014). A pedagógiai alapelveket betartva fokozatosan, példamutatással a kölcsönös szeretetre és tiszteletre irányuló kapcsolatrendszer támogatását segíti a mozgás, a mese, a játék eszközeivel. A jogagyakorlatok az érzelempontonra fókuszálnak, fejlesztik az érzelemkifejező eszközöket, a memóriát (<https://gyerekjogaorszag.hu>).

„A gyermekjoga módszere azért ideális gyermekeink fejlődéséhez, mert nemcsak fizikálisan, hanem érzelmileg is támogatja azt. A jogagyakorlatok alkalmazása kiegyensúlyozott, boldog gyermekkort biztosít, továbbá nyitott, koncentrált óvodai és iskolai életet.” (Csíki, Labádiné 2022: 13).

Maheshwaranda (1993) Joga gyerekekkel című munkájában külön fejezetben ír a csecsemőkkel és kisgyerekekkel végzett gyakorlatokról. Leírja, hogy a gyerekek ezektől a gyakorlatoktól jobb étvággal fognak rendelkezni, alvásuk nyugodtabb és mélyebb lesz, mozgékonyabbak és kiegyensúlyozottabbak lesznek. Anyagcseréjük élénkebbé, emésztésük és a kiválasztás gyorsabbá válik.

A gyermekjoga alkalmával nem fejenállásra vagy nehéz pózokra kell gondolni, hanem egyszerű, mindenki számára könnyen kivitelezhető testhelyzetekre, amelyben az egyén jól érzi magát. A gyermekeket előtérbe helyezve egy mesébe szöve végzik a gyakorlatokat, mondókáznak, énekelnek közben. A cél, hogy a gyerekek jogagyakorlás közben önfeledten játszanak, énekeljenek és közben fejlesszék légzéstechnikájukat, megmozgassák testüket és megismerjék belső világukat. Cél még, hogy az óvodapedagógusok, gyermekjogaoktatók által bemutatott jogapózokat felvegyék és azt leutánozzák. Fontos, hogy a gyakorlatvezető ne várja el tőlük a tökéletes végrehajtást, inkább arra ösztönözze őket, hogy minél többen vegyenek részt a jogagyakorlás folyamatában. A gyerekek könnyebben sajátítják el a jogapózokat, mint a felnőttek, hajlékonyabbak és egyensúlyérzékük is kiváló. Kis biztatással a legtöbb gyermek szívesen vállalja az új kalandot, kihívást.

Fontos, hogy törekedni kell az egyensúly megtartására, a gyakorlatokat mindkét oldalra el kell végezni, közben folyamatosan biztatni, dicsérni kell a gyermekeket. Érzelmeket is kifejezhetünk egy-egy jogapózban, ami segíthet abban, hogy könnyebben megnyíljanak azok a gyerekek is, akik a mindennapok során verbálisan nem tudják kifejezni önmagukat, nem

tudják elmondani, ha fáj valamijük, mert szorongóak. A jóga gyakorlással előteremtett helyzetek azonban beszélésre, mesélésre sarkallják, ösztönzik őket ezzel élményeiket kimondhatják, beszélhetnek lelkiállapotukról, gondjaikról. *„A beszéd, mint nagyon bonyolult finommotorikus mozgás, csak akkor lehet jó, ha a fejlődés során a nagymozgások elegendő ideig és tökéletesen begyakorlódtak... Nincs is jobb a mozgások újbóli átélésére és begyakorlására, mint a jóga.”* (Csíki, Lábadiné 2022:34)

Sokszínűségének köszönhetően a jóga foglalkozás egy komplex foglalkozás, ahol megjelennek más, óvodai tevékenységek is, a játékra helyezve a hangsúlyt.

A gyermekjóga foglalkozás lehetséges felépítése:

- Jógaszőnyeg választása, helyválasztás
- Elhelyezkedés a „szeretetkörben”, köszöntés közös gyertyagyújtással
- Aum (jóga dala) éneklése háromszor
- Száraz masszírozás (kb. 3-4 perc)
- Ászanák-gyakorlatok mesével, drámajáték (kb. 10-25 perc)
- Koncentrációfejlesztő gyakorlat (kb. 3-10 perc)
- Páros jóga gyakorlatok (kb. 3-10 perc)
- Relaxáció: lazítás mesével (kb. 3-6 perc)
- Légzőgyakorlatok (kb. 3-15 perc)
- Pránayáma (Kb. 5-10 perc)
- Játék
- Aum éneklése háromszor
- Jutalmazás (Gálné 2017)

Jógázás közben fontos a tudatosság. Egy jóga foglalkozás tudatosan, bizonyos szabályokat betartva épül fel. A Napüdvözlet például egy lényeges gyakorlatsor, amely több ászanából áll és kellő gyakorlással a napi rutin részévé válik/válhat egy jógázó életében. A foglalkozás elején és végén is állhat Napüdvözlet. E köré szöhetjük mesénket, történetünket, amelyet szerepjáték, zene, ének és mondóka kísérhet, használhatunk eszközöket, a képzeletünkre van bízva, hogyan építjük fel jógaóráinkat. Ennek megfelelően a foglalkozásunkat felépíthetjük például így is:

- bemelegítés
- napüdvözlet
- különböző jógapózok gyakorlása mesébe ágyazottan, mondókákkal, dalokkal
- játék
- napüdvözlet

- relaxáció

Ezek az elemek a VIII. fejezetben bemutatott, óvodai környezetben is kipróbált, saját foglalkozástervemben is megjelennek majd.

Nagyon fontos a bemelegítés, gyermekeknél ez általában 5 perc, felnőtteknél ennél jóval több. A bemelegítő részben hívjuk fel a figyelmet az egyenes hátra: „húzzuk ki az aranyszálunkat”, ebben a részben invitáljuk őket „Jógaországba” és motiváljuk őket a mesénkkel. Rávezető kérdésekkel, találós kérdéssel kitaláltatjuk a különböző meseelemeket: helyszín, szereplők és beszélgetéssel hangolódunk az órára. Napüdvözlésünket mondókával, verssel mondjuk el. Ez általában 8-10 jóga pózt jelent a gyakorlatban. A fő rész a meséé, a történet különböző szereplőit (állatokat, növényeket) utánzó mozdulatokkal, játékos elemekkel. Figyelünk a légzésre és a helyes testtartásra, ugyanakkor végig játékoság és jókedv dominál. Több játékvariáció is van, eszközökkel vagy anélkül, egyéni, páros vagy csapatjátékot játszhatunk, kapcsolódhat a meséhez vagy attól eltérhet. Az óra végén relaxáció van, amely alatt elcsendesedünk, megnyugszunk (Csíki, 2021).

A gyermek anatómiai sajátosságainak figyelembevétele az ászanák alkalmazásánál:

- A gyakorlások során a fokozatosság elvét kell követni!
- A gyermeki szervezet egyenletes növekedése miatt a mozgás kivitelezésének mindig természetesnek kell lennie.
- Az ízületek formálódnak, óvni kell az ízületi szalagokat a túlzott nyújtástól, kímélni az erős igénybevételtől.
- Nem szabad hosszú ideig kitartást, erőfeszítést, tartós teljesítményt elvárni, mert az a belső szervek túlterheléséhez, vagy a csontok idő előtti szilárdulásához vezet, ami a növekedés túl korai befejeződését jelenti.
- Az izmok nyújtását elősegítő gyakorlatokat nem szabad túl gyakran és hosszasan végezteni.
- A gyermeki ízület lazasága és instabilsága kerülni kell az olyan gyakorlati elemeket, melyek az izomerőt és az ízületek tűrőképességét erősen igénybe veszik!
- A jobb és bal agyfélteke együttműködésének fontos feltétele, hogy a gyakorlatok során mindkét testfél azonos igénybevételnek legyen kitéve. Az egyoldalú terhelés eredményeként a törzs izomzata egyenlőtlenül fejlődne, melynek eredményeként kialakul a gerincferdülés, a ferde testtartás, a rossz válltartás, a ferde csípőtartás.
- A vállízület ficam veszélye miatt kerülni kell az olyan gyakorlatokat, melyek a vállízület lazítását szolgálják!
- Amikor a gyermek beteg, ne gyakoroljon!

- Ne végezzenek a gyerekek olyan gyakorlatokat, amely túl nagy erőfeszítést igényel.
- Az alkalmazott ásanák ne okozzanak fájdalmat, a kivitelezést ne erőltessük kívülről!
- A szabálytalan, hibás testtartás a gyermekeknél nagyon gyorsan rögzül, ezért fontos a korrigálás.
- A gyermeki idegrendszer védelme érdekében kerülni kell a túl erős ingereket, a túlzott feszültséget (Csíki 2011).

V.II. A GYERMEKJÓGA JÓTÉKONY HATÁSAI A KUTATÁSOKBAN

A gyermekjógával kapcsolatos weboldalak a jóga számos pozitív hatását hangsúlyozzák, mint:

- segít a gyerekeknek kezelni a szorongásaikat
- javítja az érzelmi kiegyensúlyozottságot
- növeli a gyerekek testtudatosságát, éberségét
- fejleszti a gyerekek koncentrációját, memóriáját
- fejleszti a gyerekek erejét, rugalmasságát
- önfegyelemre tanít
- csökkenti az impulzív viselkedést
- javítja az alvásminőséget
- erősíti az immunrendszert
- fejleszti a társas készségeket és a szocializációt...

Hazai kutatást, hatásvizsgálatot, mely mindezt igazolná nem találtam. Pinke (2022) ismertet néhány kutatást melyek kis csoportos gyerekek bevonásával történtek, bizonyos típusú pszichés betegségek kezelésére vagy azok tüneteinek enyhítésére a jógaterápia által. Ebből kiindulva gyűjtöttem néhány kutatást a témában.

Amerikai kutatók például azt vizsgálták, hogy a jóga segítheti-e az étkezési zavarokkal küzdő gyerekek felépülését. Kutatásukban 20 serdülő lányt figyeltek meg, akiket étkezési zavarokkal küzdő klinikán kezeltek. 12 héten keresztül a kezelésükbe jógafoglalkozásokat építettek be. A vizsgálati időszak alatt a szorongás, depresszió és testképzavar tüneteinek csökkenését tapasztalták (Hall et al. 2016).

Több kutatás (Radhakrishna 2010, Radhakishna et al. 2010, Koenig et al. 2012) a jógaterápia előnyeit és hatásait vizsgálta az autizmus spektrumzavaraira vetítve. Megfigyelték, hogy a rendszeres jógagyakorlást követően a gyerekek többségénél javultak a tünetek, sokkal jobban tolerálták a nyugton ülést, csökkent a kényszeres aktivitás,

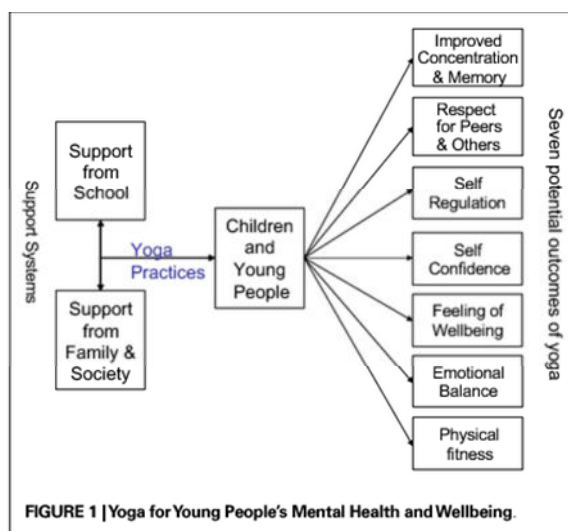
megnövekedett a felnőttek közelségének toleranciája, valamint jobb szocializációt tapasztaltak.

Nanthakumar (2018) áttekintő kutatást végzett olyan tanulmányok között, melyek a jóga stresszre, szorongásra gyakorolt hatásait vizsgálták. A vizsgálatokat az Amerikai Egyesült Államokban végezték. A vizsgált nyolc tanulmány mind a program időtartama, mind a jóga gyakorlatok alkalmazásának gyakorisága tekintetében heterogén volt. A vizsgált tanulmányok alapján bizonyítható, hogy a jóga hatékonyan segíti a gyerekeket a stressz és a szorongás kezelésében. Gururaja et al. (2011) igazolták, hogy a jóga csökkenti a szorongást a fiatalok és idősök körében.

Rabiner (2013 idézi Hagen & Nayar 2014) kimutatta a jóga hatékonyságát figyelemproblémákkal küzdő gyermekek fejlesztésében.

Klinikai vizsgálatok kimutatták, hogy a jóga javítja a tanulmányi teljesítményt és az érzelmi egyensúlyt (van Pelt 2011 idézi Hagen & Nayar).

2. ábra: A jóga gyakorlása néhány lehetséges kimenetele gyerekeknél



Forrás: Hagen & Nayar 2014, p. 4.

A bemutatott kutatások – bár a teljesség igénye nélkül lettek összegyűjtve – jól szemléltetik és empirikus vizsgálatokkal támasztják alá a jóga weboldalak alapján összegyűjtött jótékony hatásait.

V.III. A GYERMEKJÓGA JÓTÉKONY HATÁSAI JÓGAOKTATÓKKAL FOLYTATOTT INTERJÚK TÜKRÉBEN

Három gyermekjóga oktatót is megkérdeztem online interjú keretében a gyermekjóga jótékony hatásairól. Ők saját tapasztalataik alapján foglalták össze a jóga pozitív hatásait. Közülük ketten, jógaúdióban, illetve fejlesztőházban foglalkoznak a hozzájuk érkező kisgyerekekkel. Elmondásuk alapján többségében lányok járnak a foglalkozásokra. Rákosfalvi Rita pedagógus, gyermekjóga oktató szerint viszonylag rövid időn belül lehet már eredményt elérni a gyermeknél: 4,5 hónap jógázás után van olyan kisgyermek, akinél nyugodtabb, koncentráltabb magatartást, egyensúlyérzék, - és tartásjavulást tapasztalt.

Dániel Erika (Interjú, 2022) fejlesztőpedagógus, óvodapedagógus és gyermekjóga oktató már egy-egy foglalkozás után lát változást a gyerekeknél. A foglalkozásoknak köszönhetően sokkal nyugodtabbak, kezelhetőbbek a magatartásproblémával küzdők. *„Egy fantasztikus dolog a jóga, szinte a gyermekek fejlődésének minden részében és szakaszában segítséget tud nyújtani”* (Interjú: Rákosfalvi 2022).

Harmadik interjú alanyom (aki anonimitást kért) a somogyvámosi, Krisna-völgy, Indiai Kulturális Központ és Biofarm által fenntartott Srí Prahláda Gimnázium, Általános Iskola és Óvoda egyik pedagógusa és (képesítéssel rendelkező) gyermekjóga oktató. Meghatározó információ volt számomra, amiben a Krisna-völgy által fenntartott intézmény pedagógusa is megerősített, hogy az intézménybe járó gyermekek a faluból, krisna hívő családokból származnak, ebből kifolyólag az ő életükben meghatározó a vallás. Ahogy ő fogalmazott: *„a jóga üzenete, Istennel való összekapcsolás”,* a gyerekekkel a jógára a jógaórákon még sem vallásként tekintenek, a foglalkozások ugyanúgy zajlanak Krisna-völgyben is, mint bármely más gyermekjóga órát tartó intézményben. Játékosan, vidáman, mese köré építik az ászanákat. A pedagógus egy eszközt hív segítségül, amely egy pörgettyűhöz hasonlít, különböző jógapózokat ábrázol, a gyerekek ki tudják pörgetni a jógapózokat, amelyeket kipróbálnak. Hangsúlyozta, hogy nem szabad erőből, túl sokáig kitartani vagy bent maradni egy pózban és ügyelni kell a fejlődésben levő ízületekre, csontokra és izmokra is.

Bárki jógázhat, de mindhárom interjúalany kihangsúlyozta, hogy *szeresse az óvó néni a mozgást, ismerje a jóga alapjait, képezze magát folyamatosan, a szerzett tapasztalatokra alapozzon, építse be a további tevékenységébe.*

VI. GYERMEKJÓGA ALKALMAZÁSA AZ ÓVODÁBAN A GYAKORLATBAN

Hosszas kutatómunka során találtam a Mosonmagyaróvári Bóbita Óvodára, ahol a „Gyermekjoga módszertanának beillesztése az óvodai mindennapokba” címmel a gyermekjógát beépítették az intézmény pedagógiai programjába.

Az óvodának 2020-ban sikerült egy pályázatot nyernie, így minden csoport számára csepphintát, trambulint, hangtálakat és jógaszőnyeget vásároltak. Továbbá olyan eszközök beszerzését tűzték ki célul, amelyek az egyensúlyi rendszert, a taktilis és proprioceptív rendszer sokoldalú fejlesztését segítik (<https://mosonmagyarovaribobita.ovoda.org>).

A Mosonmagyaróvári Bóbita Óvoda önkormányzati fenntartású óvoda, jelenleg 4 csoportos óvoda. Jelenleg az óvodában a kisebb létszámú (17 gyermek) nagycsoportban van gyermekjoga napi rendszerességgel, ahol van SNI, BTMN gyermek is; ugyanakkor sok a jó képességű, de mozgékony vagy éppen visszahúzódó, hangulatingadozásra hajlamos kisgyermek.

A gyermekjoga mindennap a délelőtti foglalkozás keretében jelenik meg az intézményben, alapja a mozgás, minden mozdulatát átszővi a játékosság és a mese, így minden gyermek bevonható életkortól függetlenül. A jóga során komplex mozgásfejlesztés valósul meg, speciális eszközök (plüssök, zene, mesék, versek...) segítségével. A jóga foglalkozások mindig meséhez kötöttek, a meséket legtöbbször az óvodapedagógus találja ki, sokszor használ verset, mondókát is. A gyakorlatokat mezítláb/zokniban kivitelezik. A leggyakrabban alkalmazott jógapózok a: *cica, kerge pók, papagáj, pillangó, béka, mókus, kutya, szörfdeszka, vulkán, unikornis, fa, csónak, csillag, rakéta*... Páros jógapózokat még nem próbáltak, de tervezik. A jóga gyakorlatot relaxáció zárja (Interjú: Virágné Krankovits 2022).

A jóga gyakorlatok hatása: *„Teljesen egyén függő, hiszen mindenki más hatást gyakorol. Van, akit lenyugtat, van, akinek éppen segít a komfortzónájából kilendülve jobban nyitni a világ felé. Apró pozitív változásokat mindig tapasztalunk. Pl. egy visszahúzódó, állandó testi kontaktust is igénylő, érzelmileg labilisabb kislány még otthon is végzi édesanyjával az óvodában tanult gyakorlatokat, sőt részt vesz óvodások számára szervezett "kihívásokban" is.”*

A jóga továbbá tapasztalhatóan: *„erősíti a csoportkohéziót, hatással van egymás elfogadására, identitástudat formálására. Ebben az évben több kisgyermek is érkezett más csoportból, óvodából, a jóga is segítette beilleszkedésüket.”* (Interjú: Virágné Krankovits 2022)

2. táblázat: Jógagyakorlatok hatása egyes képességekre, készségekre óvodapedagógus által 5-ös skálán pontozva

Fejlesztendő készség/képesség vagy fennálló probléma megoldása	Pont
szorongásoldás	4
társas kapcsolatok erősítése	4
személyiségfejlesztés	5
beszédfejlesztés	4
magatartászavar csökkentése	4
túlsúly csökkentése	3
stressz kezelés	4
kiegyensúlyozottabb attitűd	5
nyugodtabb légkör	5
magabiztosság fejlesztése	4
állóképesség fejlesztése	4
figyelemkoncentráció képesség fejlesztése	4

Forrás: Interjú alapján saját szerkesztés

Mosonmagyaróváron láthatóan sikeresen megvalósul a gyermekjoga beépítése az óvodai programba. Az óvoda jól felismerte, hogy e mozgásformán keresztül az óvodáskorú gyermekek sajátosságainak figyelembevételével sikeresen megvalósíthatja a „mai gyermekek” mozgásszükségletének, érzelmi életének igényeit. A kezdeményezéshez a szülői hozzáállás is egyértelműen pozitív.

VII. GYERMEKJÓGA SZÜLŐI SZEMMEL – KÉRDŐÍVES VIZSGÁLAT

Gyermekjoga az óvodában címmel egy huszonnégy kérdéses online kérdőívet készítettem és az egyik közösségi online felüleleten megosztottam. Összesen nyolcvanketten töltötték ki a kérdőívet, hetvenhét nő és öt férfi, kilencen huszonegy és harminc év közöttiek, negyvenen harmincegy és negyven év közöttiek, huszonketten negyvenegy és ötven év közöttiek, ötvenegy és hatvan év között kilencen és hatvanegy felett ketten.

4. táblázat: Iskolai végzettség szerint

3. táblázat: A lakóhely megoszlás szerint

Válaszlehetőség	Válaszok száma
falu/község	46
város	11
megyeszékhely	22
főváros	2
külföld	1

Forrás: Saját szerkesztés

Válaszlehetőség	Válaszok száma
főiskola/egyetem	51
gimnázium/szakközépiskola	21
szakmunkás	6
8 általános	1
technikum	1
felsőfokú szakképesítés	1
OKJ	1

Forrás: Saját szerkesztés

A válaszadók 56,1 %-a községben él és a válaszadók 62,2 %-a főiskolás/egyetemi végzettséggel rendelkezik. Hetvenhárom szülő, hat nagyszülő, három óvodában dolgozó töltötte ki a kérdőívet. Hatvannégyen töltötték ki a kérdőívet három-hat éves gyermekükre, öten töltötték ki a kérdőívet, akik egy év alatti babájukat vették figyelembe, négyen, akik az egy-három éves korosztályra töltötték ki, öten, akik hét éves korú gyermekre töltötték ki, és egy szülő töltötte ki a kérdőívet egy nyolc éves gyermeket figyelembe véve. Az Ön vallásos, hisz Istenben? kérdésemre a válaszadók 59,8 %-a választott, hogy igen, 22 %-a, hogy nem és 18. 3 százalékuk tartózkodott és nem kívánta megválaszolni a kérdést.

A válaszadók 52,4 %-a igyekszik odafigyelni az étkezésre, és a mozgásra, de ez nem mindig sikerül, 25, 6 %-uk mondta azt, hogy többnyire odafigyelnek az egészséges életmódra, 13,4 %-uk nem folytat egészséges életmódot és mindössze 7,3 % mondta azt, hogy maximálisan odafigyel az egészségére. Kíváncsi voltam mennyire nyitottak a növényi alapú étkezésre. Az alábbi válaszok érkeztek:

5. táblázat: Válaszadók és a növényi alapú étkezés viszonya

Válaszlehetőség	Válaszok száma
szívesen kipróbálnám, de a húst nem tudnám teljesen elhagyni	37
nem tudnék csak növényeket enni	30
teljes értékű növényi étrendet (téné) folytatok	3
abszolút távol áll tőlem	2
vegetáriánus vagyok	2
vegán vagyok	2
egyéb	6

Forrás: Saját szerkesztés

A válaszadók többsége szívesen kipróbálná a húsmentes étkezést, és mindössze 10 %-uk, akik jelenleg húsmentesen étkeznek.

A válaszadók közül a többség, 71-en hallott már a jógáról, de vannak, szám szerint 11-en, akik a kérdőív előtt nem hallottak a jógáról.

Megkértem a kitöltőket, hogy pár szóval jellemezzék a jógát, mi jut eszükbe a jóga szó hallatán, ezek a szavak szerepeltek a legtöbbször:

1. ábra: A válaszadók asszociációi a jóga szóra

belső harmónia	meditáció	nyugtató mozgásforma	önismeret
lelki egyensúly	kiegyensúlyozottság	relaxáció	életmód
befelé fordulás	belső béke	légzőgyakorlatok	hajlékonyság
stresszoldás	nyugalom	ászanák	egészség

Forrás: Saját szerkesztés

Arra a kérdésre, hogy megismerné-e a jógát, negyvenegyen felelték igennel, tizenhárman nem tudják a választ, négyen határozott nemmel válaszoltak. A válaszadók közül huszonötön már jógáztak életükben, és nagyon élvezték, heten kipróbálták, de nem nyerte el tetszésüket, negyvenen vannak azok, akik még nem jógáztak és szívesen kipróbálnák.

Azokat, akik rendelkeznek tapasztalattal a jógazás területén, kértem, hogy mondják el milyen pozitív hatással találkoztak, az alábbi eredmény született:

6. táblázat: A jóga pozitív hatásai a válaszadók szerint

Válaszlehetőség	Válaszok száma
energikusabb, fittebb közérzet	8
pozitív gondolkodás	6
önelfogadás, szorongásoldás	6
a felsoroltak közül mindet tapasztalta	5
a felsoroltak közül egyiket sem tapasztalta	3
egyéb	2
testsúlycsökkenés	1
javulás a társas kapcsolatok minőségében	1
áttérés egészségesebb életmódra	1

Forrás: Saját szerkesztés

A válaszadók 47,6 %-a még nem hallott korábban a gyermekjógáról. A válaszadók 43 %-a hallott már korábban a gyermekjógáról, közülük 20 %-ának jógázott már a gyermeke. Többek között otthon (62,5%), jogastúdióban (18,8 %) óvodában és tornaórán volt lehetőségük a gyerekeknek jógázni.

Megkérdeztem a szülőket, hogy milyen problémával fordultak vagy fordulnának a jógához, milyen okok szerepelnek náluk elsőnek, amely miatt erre a mozgásformára esett a választásuk.

Össességében a válaszadók 36,6 %-a a szorongásoldás/ félelem leküzdése miatt fordult a jógához. Az alábbiakban részletesen kifejttem a válaszokat:

7. táblázat: Okok, melyek alapján a válaszadók a jogát választották

Válaszlehetőség	Válaszok száma
szorongás/félelem	26
magatartászavar	15
társas kapcsolatok fejlesztése	15
mozgásszegény életmód	11
késői beszéd	2
túlsúly probléma	1

Forrás: Saját szerkesztés

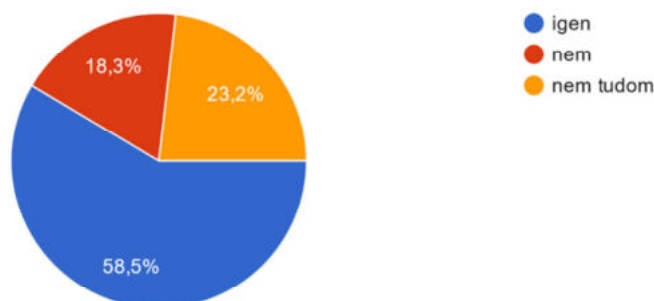
Kérdőívemben arra is kíváncsi voltam, hogy a jogagyakorlás után milyen pozitívumot tapasztaltak. A következő válaszokat kaptam: félelmét leküzdötte, kiegyensúlyozottabb lett, jobb mozgáskoordinációja lett, boldogabb, nyugodtabb lett, javult az egyensúlyérzéke, szorongása csökkent.

Arra, hogy beíratná-e óvodáskorú gyermekét gyerekjogára, a válaszadók 73, 2 %-a válaszolt igennel, 24,4 %-a nem tudta megmondani a választ. Amennyiben szabadidős tevékenységeként választani lehetne a gyerekjogát, előnyt élvezne- az óvoda kérdésre az alábbi válaszok érkeztek:

2. ábra

21. Óvodaválasztás előtt előnyt élvezne-e Önnél az az óvoda, ahol a választható szabadidős tevékenységek (népítánc, ovifoci, judo, nyelvtanulás stb) között szerepelne a gyermekjoga? ?

82 válasz



Forrás: Saját szerkesztés

A válaszadók 93,8 %-a támogatná a gyermekjóra bevezetését az óvodákba. 72, 5 %-uk szerint van létjogosultsága a gyerekjógának az óvodában, 22,5 % erre a kérdésre sem tudta megmondani a választ.

Összességében a gyermekjóra óvodai létjogosultságával kapcsolatban pozitív szülői hozzáállást tapasztaltam.

VIII. GYERMEKJÓGA FOGLALKOZÁSOK TERVEZETEI

Óvodai gyakorlatomat a Somogyjádi Mikrotérségi Mesevár Óvoda és Mini Bölcsődében végeztem, ahol gyakorlatban is kipróbáltam a joggyakorlatok beépítését az óvodai foglalkozásokba. Két joggyakorlatokra épülő foglalkozástervet készítettem, amit a gyerekekkel gyakorlatban is kipróbáltam. Fókuszba a joggyakorlatok gyerekek szociális kapcsolataira gyakorolt hatását állítottam, amit a foglalkozások előtt és után is szociometriai vizsgálatokkal mértem.

1. kép: Saját tervezésű foglalkozás az óvodai gyakorlaton



Saját fotó

VIII.1. AZ ŐSZI ERDŐ (FOGLALKOZÁS ÁLTALAM ÍRT MESÉRE)

Foglalkozás ideje: 15-20 perc

Foglalkozás eszközei: erdei hangok, zene, mese

Foglalkozás menete:

1. Motiváció, érdeklődés felkeltése: egy hang lejátszása az erdő hangjaival, kérdésekkel rávezetés a témára

2. Ismeretek felidézése:

Milyen állatok élnek az erdőben? (őzike, róka, farkas, medve, nyúl, mókus, sündisznó, bagoly)

Milyen állathangokat hallottál? (madarak, róka)

3. A tevékenység ismertetése:

Most mi is elrepülünk képzeletben ebbe az őszi erdőbe. Elmesélek nektek egy történetet és közben mókás gyakorlatokat fogunk végezni, de előtte megtanítok nektek egy verset. Próbáljátok velem mondani.

4. Napüdvözlés Manójóga Üdvözlő gyakorlatsorral

„Mondjuk a verset és közben végezzük a jógapózokat.

A zsiráf hosszú nyaka, hajolt kicsit hátra. (ZSIRÁF)

Követte egy rongybaba, földig ért keze-lába. (RONGYBABA)

Futott egy kakukk utána, hosszan hátra nyúlt a lába. (FUTÓKAKUKK)

A kutya vakkantott rája, be sem állt a szája: „Vaauuu” (KUTYA)

Egy közeli padra ültünk le pihenni. (PAD)

Mögöttünk a kis kobra, sziszegve mondta:”Sssz” (KOBRA)

A kutya mérgesen ugatta, mert nem ismert rája. (KUTYA)

Egy manó futott utána, neki is hosszúra nyúlt a lába. (FUTÓKAKUKK)

Felmászva a zsiráf nyakára, hajolt kicsit hátra. (ZSIRÁF)”

(<https://spiritualisgyermek.hu>)

2. kép: Saját tervezésű foglalkozás az óvodai gyakorlaton



Saját fotó

5. Mese összekapcsolása jógyakorlatokkal, légzéssel:

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy mesebeli erdő. Az erdőben nagyon sok állat élt. Az egyik fa alatt **(fa)** egy mókuska békésen aludt. **(baba)** Éppen a nyári kalandjairól álmodott, amikor egy kis nyuszi odaugrándozott a lábaihoz. A kisnyuszi az orrával szimatolt, fel majd lemozgatta a kis rózsaszínű orrát és közben mélyeket szippantott az őszi, illatos erdőből. **(nyuszi)** A kis mókus felriadt álmából és felmászott a közeli fára. Fél perc alatt már a fa legtetején volt és nyújtózkodott az ég felé. **(fa)**

A napocska gyengén pislákkolt, de még lehetett érezni melegségét. A mókuska is csak nyújtózott és nyújtózott, felemelte a kis mellső lábait és próbált a nap sugaraiba kapaszkodni. **(nap)**

Egy kis szélgyerek járt arrafelé, felkapta a leveleket és csak dobálta és dobálta, mindenfelé levelek hullottak az égből. **(rongybaba)** Lehullottak az őszi avarba, ahol egy hosszú erdei sikló lett figyelmes a zajra. Kidugta fejét a levelek közül és sziszegett. **(kobra)** Gyorsan siklott tovább és egy pad mögött eliszkolt a levelek közé. **(pad)** Az erdei sikló érezte a veszélyt, egy kutya futott be az erdőbe, vadul csóválva a farkát. **(lefelé néző kutya)** Mintha, érezte volna a sikló illatát egyenesen a pad felé vette az irányt **(pad)** majd meg is jelölte a területet, mindkét lábát felváltva a magasba emelte **(lefelé néző kutya, lábemeléssel)**. Boldogan, csaholva futott ki az erdőből, meghallva gazdája hangját. Csendes lett újra az erdő, a szélgyerek is tovairamodott, a levelek sem hullottak. A mókuska újra lemerészkedett a fáról, és a fa alatt újra nyugovóra tért. **(kiinduló helyzet- baba)** Mélyeket sóhajtvá békésen alussza álmát, talán még most is ott van a fa tövében. Itt a vége, fuss el véle.

6. Játék

Szélvihar:

Legyünk fák (fa) és alkossunk erdőt. Próbálj meg egyensúlyozni és egy lábon megtartani magad. Kiválasztok egy gyereket, aki lesz a szélvihar. A szélvihar gyorsan fut a fák között és próbálja a fákat eldönteni. A fák viszont erősek és stabilan állják a próbát, nem engednek a szélnek. Lássuk ki lesz a legerősebb fa, ki tud a legtávolabbi egyensúlyozni egy lábon (két-három gyermek lesz a szélvihar).

7. Relaxáció (őszi hangulatú relaxációs zenére)

Üljünk erre a szőnyegre. Képzeljétek el, hogy ez egy varázsszőnyeg és oda repít bennünket, ahová csak szeretnénk. Ehhez az kell, hogy üljetek csendben törökülésben, kezeteket helyeztétek a térdetekre és csukjátok be szemeteket. Repüljünk körbe az őszi erdőt. Végy nagy lélegzetet és érezd az energiát, amit a nap és az erdő lakói adnak neked. Légy békés és nyugodt. Engedd el a gondjaid, fújd ki a problémákat, amik a szívedet nyomják. Emeld fel a karod és szépen lassan repülj, mint egy nagy sas. Hatalmas vagy, mint a sas és bármit elérhetsz, amire vágyasz, csak akarnod kell. Bízz magadban, hogy meg tudod csinálni. Szálljunk le a vízpart mellé és most kezeiddel ússzunk. Tedd össze a mellkasod előtt a kezeidet, nyújtsd ki és körözz, majd vissza. Mozgékony és gyors vagy, mint a halacska, bármit meg tudsz csinálni, képes vagy új dolgokra, képes vagy a régi feladatok jobbá tételére. Mondd ezeket utánam: Békés vagyok. Nyugodt vagyok. Hálás vagyok. Lazulj el, érezd milyen könnyű vagy! Öleljétek meg egymást és köszönjétek meg, hogy vagytok egymásnak! (Köszönöm, hogy vagy nekem!)

8. Értékelés, dicséret, elköszönés

Köszönöm szépen, hogy meghallgattátok a mesémet és velem együtt jógáztatok! Mindenkit megdicsérek, nagyon ügyesen végeztétek a gyakorlatokat!



3. kép: Saját tervezésű foglalkozás az óvodai gyakorlaton

Saját fotó

4. kép: Saját tervezésű foglalkozás az óvodai gyakorlaton



Saját fotó

VIII.2. CSÓNAKKAL A TÓBAN (FOGLALKOZÁS ÁLTALAM ÍRT MESÉRE)

Foglalkozás ideje: 30 perc

Foglalkozás eszközei: hangok a tó körül, zene, mese, plüss állatok

Foglalkozás menete:

1. Motiváció, érdeklődés felkeltése: egy hang lejátszása az vízcsobogással, madarak, békák hangjaival, kérdésekkel rávezetés a témára

2. Ismeretek felidézése:

Milyen állatok élnek a tó körül? Milyen állatok élnek a vízben, vízparton? Akinek dobom a zsiráfomat, az mondjon egy vízi állatot (delfin, béka, gólya, hal, teknősbéka, kígyó, kacsa, cápa)

Milyen állathangokat hallottál? (madarak, béka)

5. kép: Saját tervezésű foglalkozás az óvodai gyakorlaton



Saját fotó

3. A tevékenység közlése:

Képzeletben körbecsónakázzuk a tavat. Elmesélek nektek egy mesét egy varázslatos tóról és közben mókás gyakorlatokat fogunk végezni. A kis plüssállatotok is a mese része lesz, tegyétek le magatok mellé. A mese előtt üdvözljük együtt a napot, mondjuk el a verset!

5. Napüdvözet Manójóga Üdvözlő gyakorlatsorral

„Mondjuk a verset és közben végezzük a jógapózokat.

A zsiráf hosszú nyaka, hajolt kicsit hátra. (ZSIRÁF)

Követte egy rongybaba, földig ért keze-lába. (RONGYBABA)

Futott egy kakukk utána, hosszan hátra nyúlt a lába. (FUTÓKAKUKK)

A kutya vakkantott rája, be sem állt a szája: „Vaauuu” (KUTYA)

Egy közeli padra ültünk le pihenni. (PAD)

Mögöttünk a kis kobra, sziszegve mondta:”Ssssz” (KOBRA)

A kutya mérgesen ugatta, mert nem ismert rája. (KUTYA)

Egy manó futott utána, neki is hosszúra nyúlt a lába. (FUTÓKAKUKK)

Felmászva a zsiráf nyakára, hajolt kicsit hátra. (ZSIRÁF)”

(<https://spiritualisgyermek.hu>)

6. kép: Saját tervezésű foglalkozás az óvodai gyakorlaton



Saját fotó

4. Mese összekapcsolása jógyakorlatokkal, légzéssel:

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kerekerdő. A kerekerdőben rengeteg fa állt, amerre a szem ellátott, csak fát látott (**fa**). Egy lepke szállt a fák fölé (**lepke**) és látta, hogy a fák egy kört alkotnak. És a kör közepén egy tó állott. A lepke még jobban figyelt, nézett lefelé és észrevette, hogy a tó mellett nagyon sok kisgyerek áll, akik éppen a sátrukból léptek ki éjszakai alvásukból (**nyújtózkodás, test felébresztése**), a gyerekek ébredtek, a szemüket dörzsölték, arcukat paskolgatták, egymásnak jó reggelt kívántak (**szem és arc gyakorlatok**).

A tóban és a tó körül nagyon sok állat lakott, kis barátaink eltervezték, hogy csónakba szállnak és körbecsónakázzák a tavat. (**hinta**) Kíváncsiak voltak a tó élővilágára. Hullám ringatta a csónakokat (**kacsa úsztató, - plüss ringatása hason légzőgyakorlattal**). Haladtak végig a part mentén és mellettük egy kisebb halraj úszott el, békések voltak, de nagyon gyorsan. ficáinkoltak a tó vízében (**buborék hal**). De jajj, a nádas mellett lesben állt egy alligátor és épp a halrajra várt (**alligátor**). Csapkodta az állkapcsát, várta a finom falatokat, de mind hiába, az ügyes halcsapat kitért az útjából, így az alligátor dühösen sarkon fordult és kimászott a partra (**oroszlán**). Újra békesség köszöntött le a tavacskára. (**baba**) A gyerekek boldogan csónakáztak tovább (**hinta**) és erre a nagy csendre előmerészkedtek a békák is (**béka**). Örömeiket brekegésben fejezték ki. Nagyokat ugrottak és közben brekegték. Igen ám, de ezt a hangot nagyon jól ismerte valaki. Bizony, megérkeztek a gólyák a tóra, kedvet kaptak

egy békavacsorára (**gólya**). A békák behúzódtak a nád tövébe és ki sem jöttek többé. A gólyák álltak, majd körbe is jártak (**gólyajárás közben mondóka**).

„Éhes volt az öreg gólya,
békát fogni ment a tóra.
Ám a béka sem volt rest,
Vízbe ugrott egyenest.”

A gólyák mellé újabb madarak érkeztek meg, a flamingók. Gyönyörű, rózsaszín tolluk virított a tó szélén (**flamingó**). A gyerekek csodálattal nézték és ki is kötöttek egy időre és leültek egy padra. (**pad**) A pad mellett békésen pihent egy vízisikló, de a gyerekzsivajra felébredt és gyorsan eliszkolt (**kobra**). A gyerekek pihentek a padon (**pad**) amikor egy kis kutya rohant oda hozzájuk (**lefelé néző kutya**). A gyerekek örömmel simogatni kezdték a kutyust, akinek szemmel láthatóan jól esett a kényeztetés, boldog volt és csóválta a farkát (**lefelé néző kutya, csípő balra-jobbra mozgata**). A gyerekek búcsút vettek a kutyától és beültek a csónakba, a csónakokat összekötötték és így mindenki egyszerre érhetett vissza a sátorhoz (**hullámvasút**). Hamar besötétedett és az égen megjelentek a csillagok (**csillag**). Mindenki nyugovóra tért, az állatok és a gyerekek is. Itt a vége, fuss el véle!

7. kép: Saját tervezésű foglalkozás az óvodai gyakorlaton



Saját fotó

4. Játék

Kutyasétáltatás:

Keress egy párt magadnak. Egyikőtök lesz a kutya, másikatok a gazdája. A kutya négykézlábra áll és felemeli a csípőjét (lefelé néző kutya), a gazdi a polójánál fogja és utasításokat ad neki, sétáltassátok meg a kutyusotokat. Menjetek lassan, most gyorsabban,

jobbra, balra, csóvárd a farkad kutyus, jelölje meg a területet, balra majd jobbra. Most cseréljétek!

5. Relaxáció (ősz hangulatú relaxációs zenére)

Feküdjetek hanyattfekvésbe és vegyétek fel a csillagpózt. Képzeljétek el, hogy ti is csillagok vagytok az égen. Csukd be a szemed. Érzed magad könnyűnek és szabadnak. A világegyetem egy pontja vagy, bevilágítod a világot. A fényedet mindenki látja, te vagy maga a fény! Mondd ezeket utánam: Békés vagyok. Nyugodt vagyok. Hálás vagyok. Bízom magamban! Lazulj el, nyugodj meg! Lélegezz mélyeket az orrodon és fújd ki a levegőt, vele a gondjaidat is! Nyisd ki a szemed és ülj fel! Vedd fel a törökülést és kezdet helyezd a térdre tenyérrel felfelé. Csukd be ismét a szemed és vegyél párszor nagy levegőt. Érezd, hogy megnyugszol. A gondjaid elszálltak. Nyisd ki a szemed és most öleljétek meg egymást és köszönjétek meg, hogy vagytok egymásnak! (Köszönöm, hogy vagy nekem!)

6. Értékelés, dicséret, elköszönés

Köszönöm szépen, hogy meghallgattátok a mesémet és velem együtt jógáztatok! Mindenkit megdicsérek, nagyon ügyesen végeztétek a gyakorlatokat!

8. kép: Saját tervezésű foglalkozás az óvodai gyakorlaton



Saját fotó

IX. A FOGLALKOZÁSOK TAPASZTALATAI

Óvodai gyakorlatomat a Somogyjádi Mikrotérségi Mesevár Óvoda és Mini Bölcsődében végeztem. A gyakorlat során az óvoda egyik csoportjában az óvodavezető engedélye mellett, lehetőségem volt gyermekjoga foglalkozásokat tartani a napirendbe építve. A jogafoglalkozásokat a gyermekjoga részben megismert felépítés alapján végeztem el, lásd:

1. bemelegítés
2. napüdvözlet
3. különböző jogapózok gyakorlása mesébe ágyazottan, mondókákkal, dalokkal
4. játék
5. napüdvözlet
6. relaxáció

A csoportba járó gyermekek korábban nem ismerték a gyermekjogát, teljesen új foglalkozásként jelent meg számukra.

Mivel a vizsgálatom fókuszába a jóga szociális kapcsolatokra gyakorolt hatására is kíváncsi voltam, így az első foglalkozás előtt felmértem a csoport szociális szerkezetét.

A csoport összetételét tekintve 19 főből 10 lány és 9 fiú van. Korukat tekintve nagycsoportosok. 5-6 éves gyermekek. Az óvodapedagógus tájékoztatása alapján a csoportban 4 kisgyermek sajátos nevelési igényű, közülük egynek szelektív mutizmusa¹ van. 2 kisgyermek beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzd. A csoportban egy gyermek halmozottan hátrányos helyzetű továbbá egy gyermek hátrányos helyzetű családból származik.

A csoportba járó gyerekek megérkezésem pillanatától kezdve szívesen fogadtak, nyitottak voltak, örültek a jelenlétemnek és a legtöbb kisgyermek közeledett felém.

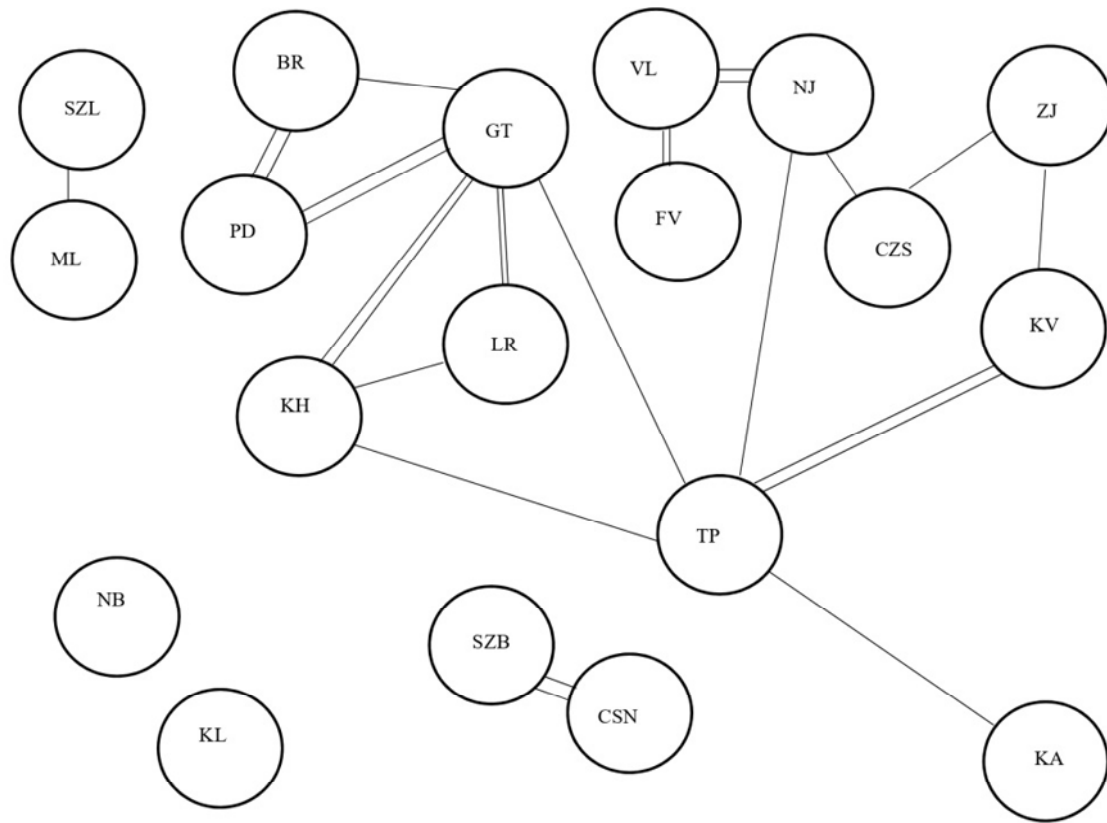
Az első napon a társas kapcsolataikat vizsgáltam. Megfigyeltem őket szabad játék közben, (ki kivel játszik szívesen, ki kinek szeret a párja lenni), majd a „Postás játékot”² alapul véve felmértem a baráti kapcsolataikat?

A vizsgálat alanyainak száma 19 fő gyermek volt.

¹ Egyfajta kommunikációs zavar. A gyermek bizonyos helyzetekben vagy személyek jelenlétében nem képes megszólalni, míg egyéb helyzetekben, más személyekkel ez a probléma nem áll fenn. Leggyakrabban a normális beszédfejlődés utáni iskolakezdés előtti periódusban alakul ki vagy válik nyilvánvalóvá (Schéder, Szabó 2018).

² „Postás játék”: Mindenki kap 3 képeslapot, amin rajta van a saját jele, a feladat, hogy ki-ki egye be a legjobb barátjának az „öltözőszékjába”, annak a 3 gyermeknek, akit a legjobban szeret a csoportban!” A gyerekek a barátaiktól kapott képeslapokra rárajzolják saját jelüket! (Bánné, 2016)

3. ábra: Szociometria háló,- jogafoglalkozások előtti kapcsolatrendszer



Forrás: Saját készítés

A csoport 89 %-ának van valamilyen kapcsolata. 42 %-nak kölcsönös kapcsolata van. A csoportban megfigyelhetők magányos személyek, párok, zárt alakzatok, lánc, van két középpont.

A két középpont közül az egyik gyermek népszerűbb a gyermekek körében, többnek kölcsönös kapcsolata van. A másik középpont uralja a csoportot, viszont népszerűségét tekintve gyengébb a csoportban betöltött szerepe.

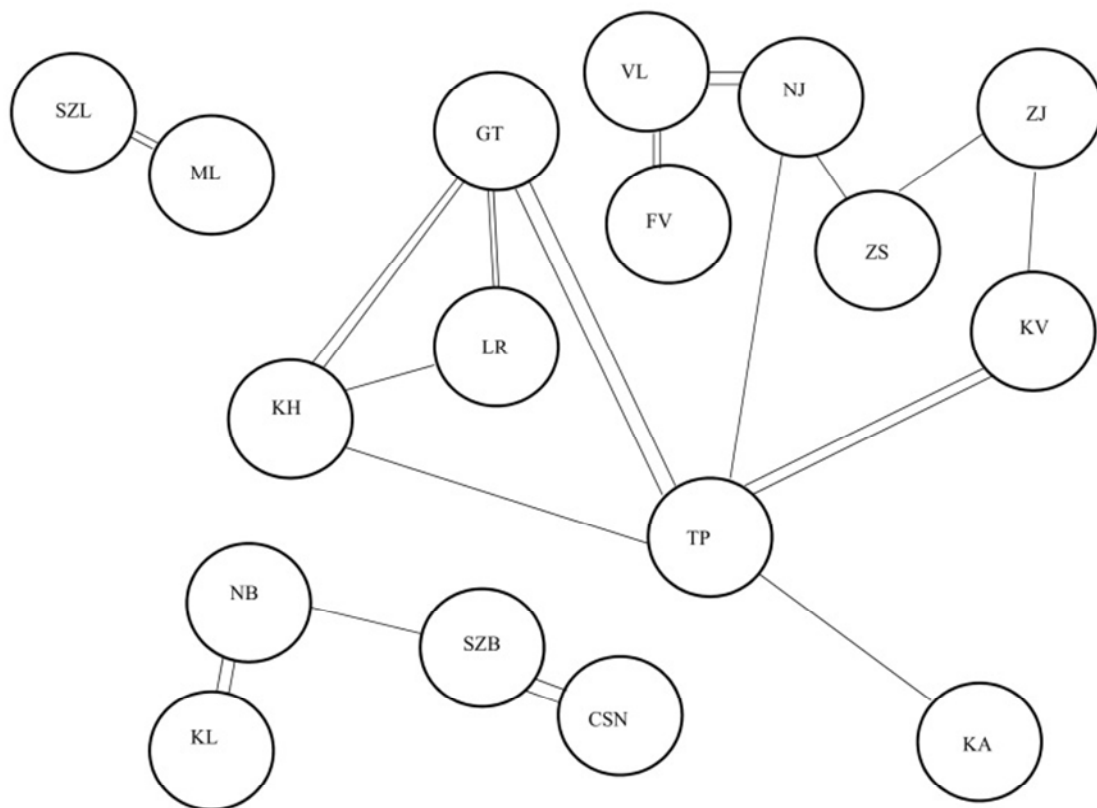
A peremen lévő gyermekek távolabb helyezkednek el a csoport magjától, valójában is ezt tapasztaltam ott tartózkodásom alatt.

Miután egy héten át mindennap érelemközpontú jogafoglalkozásokat tartottam a gyerekeknek, ahol voltak páros és csoportos feladatok, testi érintkezések (ölelés, kézfogás), azt vártam, hogy a csoport szociális hálójája megváltozzon.

Az utolsó napon újra felmértem a baráti kapcsolatokat. A válaszok és a megfigyeléseim alapján is elmondható, hogy a peremen lévő magányos gyerekek közelebb kerültek már ilyen rövid idő után is a csoporthoz, már barátot is megneveztek.

Érdekesség még, hogy a két középpontban lévő gyermek kölcsönös kapcsolatra tett szert, ők voltak a legaktívabbak a foglalkozásokon.

4. ábra: Szociometria háló,- jóga foglalkozások utáni kapcsolatrendszer



Forrás: Saját készítés

Rövid ott tartózkodásom alatt is beigazolódott, hogy a jóga, mint speciális mozgásforma, kapukat nyit meg az óvodapedagógusok és a gyermekek előtt. Számos olyan élmény érte a gyerekeket, a csoportban dolgozó óvodapedagógusokat és engem is, amelyekre szükségünk van a mindennapok során: sikerélmény, boldogság, öröm, önfeledt nevetés, jókedv, képalkotás, képzelet, önkép fejlesztés, az ügyesebbek a verset is megtanulták, új ismeretet is tanultak. A gyermekek nyitottabbak, elfogadóbbak lettek egymással. Több kisgyermek otthon a szüleinek is elmesélte a jóga foglalkozásokat és be is mutatta a kedvenc jóga gyakorlatát.

A szülők is pozitívan fogadták. Az óvodapedagógusok olyan információkhoz jutottak egy-egy kisgyermek családi háttéréről, amelyet korábban nem ismertek (szülők kapcsolata).

Azt mondhatom, hogy az utolsó alkalom után megnyíltak nekem, meséltek az otthonról, családról, a gondjaikról. Egy gyermek, akit a nagymamája nevel elérzékenyült, jöttek a könnyek és vele együtt a mama hiánya is.

Összességében elmondhatom, hogy pozitív változás történt a csoport életében a jóga hatására. A csoport kohézió jobb lett, a peremen lévő magányos gyermekek párhoz csatlakoztak.

Nagyon jól éreztem magam a jóga foglalkozásokon, alkalomról alkalomra jobbak és jobbak lettünk. Fejlődött a gyermekek figyelemkoncentrációja, türelmesebbek és elfogadóbbak lettek egymással. A feladatokat igyekeztek minél pontosabban lemásolni. Minden nap várták a foglalkozást, kérdezték mit fogunk csinálni.

X. ÖSSZEGZÉS

A kutatásom célja az volt egy általános képet kapjak a gyermek jóga gyermekekre gyakorolt pozitív hatásairól, megvizsgáljam, beépíthető-e a gyermekjóra az óvodai foglalkozásokba, milyen jótékony hatásai tapasztalhatóak, mely területeken fejleszti/fejlesztheti a gyermekeket.

A kutatásban a szakirodalmi háttér áttekintése mellett kvantitatív (kérdőíves vizsgálat) és kvalitatív (interjú, megfigyelés) vizsgálatokat, terepmunkát végeztem. A kutatási eredményeimet joggyakorlatokra épülő, saját foglalkozástervekkel egészítettem ki, amelyek az óvodai környezetben gyakorlati kipróbálásra is kerültek.

A szakirodalmak, a gyermekjóraoktatókkal, gyermekjóraoktató pedagógusokkal készített interjúk és a saját a Somogyjádi Mikrotérségi Mesevár Óvoda és Mini Bölcsőde egyik csoportjában végzett saját megfigyeléseim, tapasztalataim is igazolták a jóga jótékony hatásait, óvodai foglalkozásokba integrálhatóságát. Láthatóan a gyermekjóra egy korszerű egészségnevelési, tanulástámogató eszköz lehet, kitűnő módja a mindennapi mozgás kielégítésének, a testi-lelki egyensúly karbantartásának.

A szakirodalmi kutatások, interjúk alapján lemondható, hogy a gyermekjóra olyan komplex mozgásforma, amely testtartásjavító, egyensúlyérzék fejlesztő, testi-lelki egyensúlyt megeremtő, kiegyensúlyozottságot adó, immunerősítő, szociális kapcsolatokat erősítő (Maheshwaranda, 1993; Csíki, 2007; Radhakrishna 2010; Radhakishna et al. 2010; Koenig et al. 2012; Hagen & Nayar, 2014). Bizonyítottan pozitív hatást ér el a gyermekek szellemi, testi, lelki egészségének fejlődésében: mesével, játékosan, derűsen, egyszerű jogapózokat gyakorolva, egészségtudatosságra és lelki egyensúlyra törekedve, észrevétlenül vezet a belső békéhez.

Az óvodai kutatómunkám középpontjában a joggyakorlatok gyerekek szociális kapcsolataira gyakorolt hatása állt, amit a foglalkozások előtt és után is szociometriai vizsgálatokkal mértem. Vizsgálataim igazolták a jóga jótékony hatását az óvodai csoport életére. Az egy héten keresztül végzett napi jogafoglalkozások következtében láthatóan jobb lett a vizsgált óvodai csoport, csoport kohéziója, a peremen lévő magányos gyermekek párhoz csatlakoztak. A gyermekek nyitottabbak, elfogadóbbak lettek egymással és a foglalkozásokat vezető pedagógussal (velem) (olyan információk is felszínre kerültek például a foglalkozások hatására egy-egy gyermek családi hátteréről, amit eddig óvodapedagógusaik sem tudtak). A szülők is nyitott és pozitív hozzáállást tanúsítottak.

Kutatásaim megerősítettek abban, hogy a jóga egy kiváló eszköze lehet az óvodai és akár az iskolai egészségnevelésnek is. Minél előbb ismerkednek meg vele a gyermekek, annál

könnyebben kezelik majd a problémákat, javul a közérzetük, csökkenhet a szorongásuk, fejlődhet a teljesítőkéességük, memóriájuk, társas kapcsolataiban empatikusabbak, elfogadóbbak és türelmesebbek lehetnek.

Mint leendő óvodapedagógus, a kutatómunkám során szerzett tapasztalatokat (pedagógiai, pszichológiai, anatómiai, foglalkozásvezetési...) szeretném majd a későbbi pedagógiai munkámba is beépíteni.

Végezetül pedig álljon itt **B.K.S. Iyengar** szavai: *„A szavak nem tudják kifejezni a jóga teljes értékét. Meg kell tapasztalni.”*

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról. In: *Nemzeti Jogszabálytár* [online] Budapest [2022. 03. 28.] <https://njt.hu/jogszabaly/2012-363-20-22>
2. Agócs Irisz (2017). *Szia, Jóga!* Pagony Kiadó, Budapest.
3. Aurobindo, Sri (2020). *A jóga alapjai*. Madal Bal Kft., Budapest.
4. Bhárat, Svámi Veda (2006). *A hatha jóga filozófiája*. Filosz Kiadó, Budapest.
5. Bánné Mészáros Anikó (2016). Mérés-értékelési lehetőségek az óvodában. http://refpedi.hu/sites/default/files/hir_kepek/M%C3%A9r%C3%A9s-kepek/M%C3%A9rt%C3%A9kel%C3%A9si%20lehet%C5%91s%C3%A9gek%20az%20%C3%B3vod%C3%A1ban_V%C3%A9gleges_HONLAPRA_20161007_BMA.pdf
6. Csíki Mariann (2007). *Gyermekjóra*. Athenaeum Kiadó, Budapest.
7. Csíki Mariann (2011). Reflexjóga gyermekeknek. Gyermekjóga továbbképzés, Budapest.
8. Csíki Mariann (2021). *Jóga a boldog gyerekkorért – 100 gyakorlat az érzelmek útján*. Libri Könyvkiadó Kft., Budapest.
9. Csíki Mariann és Labádiné Józsa Mónika (2022). *Érezd jól magad, - Gyermekjóga a testi-lelki egészségért*. Open Books, Budapest.
10. Gálné Asztalos Kinga (2017). A gyermekjóga gyógypedagógiai és szervezeti szintű bevezetés a tanulásban akadályozottak nevelés – oktatásába. Szakdolgozat, Miskolci Egyetem BTK. <https://docplayer.hu/106230080-Sz-a-k-d-o-l-g-o-z-a-t.html>
11. Gates, Mariam (2016). *Jó éjt jóga!* Kulcslyuk Kiadó Kft., Budapest.
12. Hagen, I. & Nayar, U.S. (2014). Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in psychiatry*, 5. évf. 35.sz. pp. 1-6. <file:///C:/Users/admin/Downloads/Frontiersarticle2014.pdf>
13. Hall, A., Ofek-Tenkorang, N. A., Machan, J.T. & Gordon, C. M. (2016). Use of yoga in outpatient eating disorder treatment: a pilot study. *Journal of Eating Disorders*, 4(1), pp. 1-8.
14. Iyengar, B.K.S. (1999). *Jóga új megvilágításban – Átfogó útmutatás a jóga felől a világ legkiválóbb szaktekintélyétől*. Saxum Kft., Budapest.
15. Iyengar, B.K.S. (2018). *Jóga - Klasszikus útmutató a jóga gyakorlásához a világ első számú jóga mesterétől*. Gabo Könyvkiadó és Keres. Kft., Budapest.

16. Koenig, K. P., Buckley-Reen, A., & Garg, S. (2012). Efficacy of the Get Ready to Learn yoga program among children with autism spectrum disorders: A pretest–posttest control group design. *The American Journal of Occupational Therapy*, 66(5), 538-546.
17. Kovacs, Sylvia (2000). *Egészségnevelés Komplex egészségvédelmi program az alapiskolák számára, Módszertani útmutató az egészségnevelés tanításához*. Lilium Aurum, Dunaszerdahely.
18. Maheshwarananda, Paramhans Swami (1993). *Jóga gyerekekkel*. Józsefvárosi SC Jógaközpont, Budapest.
19. Maheshwarananda, Paramhans Swami (2005). *Jóga a mindennapi életben rendszer. A test, a lélek és a tudat harmóniája*. Józsefvárosi SC – „Jóga a mindennapi életben” Központ, Budapest.
20. Nanthakumar, C. (2018). The benefits of yoga in children. *Journal of Integrative Medicine*, 16(1), 14-19.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2095496417300171?via%3Dihub>
21. Pajalung, Lorena (2017). *Játsszunk Jógát!* Studium Plusz Kiadó, Budapest.
22. Pajalung, Lorena (2018). *Jó reggelt jóga!* Studium Plusz Kiadó, Budapest.
23. Pranavánanda, Jógí (1995). *Tiszta jóga, a XV. századi klasszikus jógakönyv. A Gheranda Szamhitá és kommentárja*. Szatmári Zsigmond Magánkönyvkiadó.
24. Radhakrishna, S. (2010). Application of integrated yoga therapy to increase imitation skills in children with autism spectrum disorder. *International journal of yoga*, 3(1), 26.
<https://www.ijoy.org.in/article.asp?issn=0973-6131;year=2010;volume=3;issue=1;spage=26;epage=30;aulast=Radhakrishna>
25. Radhakrishna, S., Nagarathna, R., & Nagendra, H. R. (2010). Integrated approach to yoga therapy and autism spectrum disorders. *Journal of Ayurveda and integrative medicine*, 1(2), 120. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3151379/>
26. Ráma, Szvámi – Ballentine, Rudolph – Adzsája, Szvámi (2006). *A tudat evolúciója. Jóga és Pszichoterápia*. Mandala-Veda Könyvkiadó, Budakeszi.
27. Sáradánanda, Szvámí (2003). *Jóga - Az elme és a test harmóniája*. Zagora 2000 Kft., Budapest.
28. Schéder Veronika, Szabó Edina (2018). Ismeretek a szelektív mutizmusról. In: *Különleges Bánásmód*, IV. évf. 4. sz. pp. 45-57.

29. Swanson, Ann (2020). *A jóga tudománya – Kézikönyv a test és az elme tökéletes harmóniájáért*. Libri Kiadó, Budapest.
30. Székely Lajos (2005). *Egészségpedagógia*. Egészségesebb Óvodák Nemzeti Hálózata, Budapest.
31. Thakur, Bharat (2006). *Jóga a családban*. Officina '96, Budapest.
32. Vinay, Shobana R. (2018). *100 jogagyakorlat gyerekeknek*. HVG Könyvek, Budapest.
33. <https://www.joga.hu/jogazz-velunk/a-jogarendszer/mi-a-joga> (2022. 09. 25.)
34. <http://mosonmagyarovaribobita.ovoda.org/menupont.php?lap=Gyermekjoga> (2022. 10. 03.)
35. <https://spiritualisgyermek.hu/wp-content/uploads/2021/01/MANOJOGA-UDVOZLO-GYAKORLATSOR-VERSEL-ES-KEPPEL.pdf?fbclid=IwAR2RML21Ck4y6InVa0npRZQ9uVWOJyx-c5TkE8LQ4eaAqT7Xj0wa6C2Zgl4> (2022.09.25.)

INTERJÚK

1. Virágné Krankovits Katalin (gyermekjoga oktatói képesítéssel rendelkező óvodapedagógus), Mosonmagyaróvári Bóbita Óvoda, (2022. 09. 22.)
2. Dániel Erika (fejlesztőpedagógus, óvodapedagógus és gyermekjoga oktató), (2022. 09. 22.)
3. Rákosfalvi Rita (gyermekjoga oktatói képesítéssel rendelkező középiskolai tanár), (2022. 09. 22.)
4. Anoním: somogyvámosi, Krisna-völgy, Indiai Kulturális Központ és Biofarm által fenntartott Srí Prahláda Gimnázium, Általános Iskola és Óvoda egyik pedagógusa és (képesítéssel rendelkező) gyermekjoga oktató.

MELLÉKLETEK

1. számú melléklet: Interjúkérdések gyermekjógát oktató óvodapedagógusoknak

Gyermekjoga az óvodában

<https://docs.google.com/forms/d/1I1LiNCSTBOKJlVRjI0Tp12Wiq3Jy...>

Gyermekjoga az óvodában

Szeretettel köszöntöm!

Gergely Emőkének hívnak és a Magyar Agrár,- és Élettudományi Egyetem III. évfolyamos, levelező tagozatos óvodapedagógus hallgatója vagyok.

Szakedolgozatom témája a Gyermekjoga az óvodában. Pályamunkámban a joga, mint játékos mozgásforma és relaxáció lehetséges bevonását vizsgálom az óvodában. Alábbi interjú kitöltésével kérem segítse munkámat és válaszolja meg a kérdéseket az intézményére vonatkozóan.

Segítségét nagyon szépen köszönöm!

Gergely Emőke

gergelyatis@gmail.com [Fiókváltás](#)



***Kötelező**

E-mail *

Az Ön e-mail-címe



Szerkesztési jogosultság kérése

1. Milyen fenntartású óvodája?

- ☐ állami intézmény (önkormányzat)
- ☐ egyházi
- ☐ magánóvoda
- ☐ egyéb

2. Milyen módon jelenik meg a joga intézményében?

- ☐ külön szabadidős tevékenység a délutáni órákban
- ☐ délelőtti foglalkozás keretében
- ☐ testnevelés órán
- ☐ Egyéb:

3. Mit gondol arról, hogy a délelőtti folyamán az óvodai tevékenység részeként alkalmazzák a jogát az óvodákban?

Saját válasz

4. Heti hány alkalommal van jogafoglalkozás óvodájában?

Saját válasz

 Szerkesztési jogosultság kérése

5. Ki tartja a jogafoglalkozásokat?

- ☐ gyermekjoga/ jogoktató képesítéssel rendelkező óvodapedagógus
- ☐ gyermekjoga/ jogoktató képesítéssel nem rendelkező óvodapedagógus
- ☐ külsős jogoktató
- ☐ Egyéb:

6. Mely gyermekeket érint a jogafoglalkozás?

- ☐ csak azokat, akiknek szülei igényelte
- ☐ minden gyermeket életkortól függetlenül
- ☐ csak a nagycsoportosokat
- ☐ Egyéb:

7. Ön szerint milyen életkorban érdemes elkezdni a jogát?

- ☐ 2-3 éves kor között
- ☐ 3-6 éves kor között
- ☐ Egyéb:

8. Röviden ismertesse mi jellemzi a csoportját, ahol jogát tart! (magatartászavar, HH/SNI száma, fiúk-lányok aránya stb.)

Saját válasz

 Szerkesztési jogosultság kérése

9. Röviden ismertesse, Ön szerint mi az üzenete a jogának?

Saját válasz

10. Véleménye szerint van létjogosultsága a jogának az óvodában? Kérem válaszát röviden indokolja is meg tapasztalatai alapján!

Saját válasz

11. Mit gondol, mennyi idő után van változás, mikor érződik a joga pozitív hatása a gyermekeknél?

Saját válasz

12. Milyen tapasztalatai vannak: a gyermek magatartása, viselkedése változott-e közvetlenül a joga gyakorlása után? Írja le tapasztalatait!

Saját válasz

13. Van-e valamilyen visszajelzés a szülők részéről, mi a véleményük a gyermekjogáról? Számolnak-e be eredményről a kisgyermek fejlődésével kapcsolatban?

Saját válasz



 Szerkesztési jogosultság kérése

14. Egytől ötig kérem pontozza az adott képességre, készségre, problémára milyen hatással van a joga!

	1	2	3	4	5
szorongás oldása	☐	☐	☐	☐	☐
társas kapcsolatok erősítése	☐	☐	☐	☐	☐
személyiségfejlesztés	☐	☐	☐	☐	☐
beszédfejlesztés	☐	☐	☐	☐	☐
magatartászavar csökkentése	☐	☐	☐	☐	☐
túlsúly csökkentése	☐	☐	☐	☐	☐
stresszkezelés	☐	☐	☐	☐	☐
kiegyensúlyozottabb attitűd	☐	☐	☐	☐	☐
nyugodtabb légkör	☐	☐	☐	☐	☐
magabiztosság fejlesztése	☐	☐	☐	☐	☐
állóképesség fejlesztése	☐	☐	☐	☐	☐
figyelemkoncentráció képesség fejlesztése	☐	☐	☐	☐	☐



 Szerkesztési jogosultság kérése

15. Milyen eszközöket alkalmaz/alkalmazna a gyermekeknél
jógázás közben?

	igen	nem	talán
illóolajok	☐	☐	☐
plüss állat	☐	☐	☐
zene	☐	☐	☐
fények	☐	☐	☐
mese, vers	☐	☐	☐
egyéb	☐	☐	☐



Szerkesztési jogosultság kérése

16. Kérem jelölje az állításoknál Önre igaz vagy nem!

	igaz	nem igaz
a jógaoglalkozások mindig meséhez kötöttek	☐	☐
a jógaoglalkozás meséit legtöbbször én találom ki	☐	☐
sokszor használok verset, mondókat is	☐	☐
mindig mezítláb/zokniban kivitelezzük a jóga gyakorlatokat	☐	☐
a jógaoglalkozás végén relaxációt alkalmazok	☐	☐
a gyerekek élvezik a jógaórákat	☐	☐
van olyan kisgyermek, akit nem köt le a jóga	☐	☐

17. Kérem sorolja fel, mely jógapózokat alkalmazza a gyermekeknél?

Saját válasz

 Szerkesztési jogosultság kérése

18. Kérem fejtse ki, hogy a gyermekek társas, szociális kapcsolataira milyen hatással van a jóga? Mit tapasztalt?

Saját válasz

19. Ön szokott páros jóga gyakorlatokat alkalmazni a gyerekeknél? Ha igen, mely pózok azok, kérem röviden írja le tapasztalatait!

Saját válasz

20. Ön ismer másik óvodai intézményt, ahol szintén van jogára lehetősége a gyermekeknek? Amennyiben igen, kérem nevezze meg az intézményt!

Saját válasz

21. Ha javasolni tudná más óvodáknak a jóga gyakorlását, mik lennének a fókuszpontok, amiket kiemelné, miért érdemes a jogát a köznevelési intézményben alkalmazni?

Saját válasz



 Szerkesztési jogosultság kérése

22. Kérem az alábbi kérdés megválaszolásával gyűjtsük össze azokat a kötelező feladatokat, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a jogát biztosítani tudja egy köznevelési intézmény!

	igen	nem	nincs információ
a joga tevékenységet az alapító okiratában rögzíteni szükséges	☐	☐	☐
a jogát a pedagógiai programjában fel kell tüntetni	☐	☐	☐
gyermekjoga oktató képesítéssel rendelkező tarthat csak foglalkozást	☐	☐	☐
a fenntartótól engedélyt kell kérni	☐	☐	☐
a szülők véleményét ki kell kérni	☐	☐	☐
egyéb	☐	☐	☐



Szerkesztési jogosultság kérése

23. Kérem fejtse ki, amennyiben tud olyan információról, amely szükséges ahhoz, hogy jógát tarthasson egy intézmény, illetve írja le egyéb észrevételeit a témával kapcsolatban, amelyet még szívesen megosztana velem!

Saját válasz

Köszönöm szépen, hogy a kérdések megválaszolásával segítette kutatómunkámat!

☐ Másolatot kérek a válaszaimról.

Küldés

Ürlap tartalmának törlése

Google Ürlapokon soha ne adjon meg jelszavakat.

reCAPTCHA
[Adatvédelem](#)[Feltételek](#)

Ezt a tartalmat nem a Google hozta létre, és nem is hagyta azt jóvá. [Visszaélés jelentése](#) - [Felhasználási feltételek](#)
- [Adatvédelmi irányelvek](#)

Google Ürlapok



Szerkesztési jogosultság kérése

2. számú melléklet: Interjúkérdések gyermekjoga oktatóknak

Gyermekjoga

<https://docs.google.com/forms/d/16xPYk0G74ujrGWpNXGK8tJ8Re2...>

Gyermekjoga

Kedves Interjúalany!

Gergely

Emőkének hívnak és a Magyar Agrár-, és Élettudomány Egyetem III. éves

óvodapedagógus hallgatója vagyok. Szakdolgozatom témája a Gyermekjoga az

óvodában. Pályamunkámban a joga, mint játékos mozgásforma és meditáció lehetséges bevonását vizsgálom az óvodában. Alábbi interjú kitöltésével kérem segítse munkámat.

Köszönöm!

Gergely Emőke

gergelyatis@gmail.com [Fiókváltás](#)



*Kötelező

E-mail *

Az Ön e-mail-címe



Szerkesztési jogosultság kérése

1. Gyermekjoga oktató képesítése mellett rendelkezik pedagógus végzettséggel is? Ha igen, kérem azt nevezze meg!

Saját válasz

2. Hogyan jött az életébe a jóga-gyermekjoga?

Saját válasz

3. Mióta van gyermekjoga oktató képesítése?

Saját válasz

4. Mióta dolgozik gyermekjoga oktatóként?

Saját válasz

5. Hol tart gyermekjoga órákat?

- ☐ jogastúdióban
- ☐ köznevelési intézményben
- ☐ Egyéb:



 Szerkesztési jogosultság kérése

6. Milyen korosztálynak tart jóga foglalkozásokat? Hány éves kortól ajánlja?

Saját válasz

7. Milyen hosszúságú egy-egy jógaóra?

Saját válasz

8. Mit gondol a jóga foglalkozásokra jelentkező gyermekek nemének arányáról?

Kiválasztás

9. Megosszák Önnek a szülők, hogy miért kezdik el a jógát? Miért járnak Önhöz? Kérem, igen válasz esetén részletesen írjon az okokról!

Saját válasz

10. Szokta javasolni a gyermekjógát ismerősei körében?

Saját válasz



Szerkesztési jogosultság kérése

11. Milyen eszközöket alkalmaz a gyermekeknél jogázás közben?

	igen	nem	talán
illóolajok	☐	☐	☐
plüss állat	☐	☐	☐
zene	☐	☐	☐
fények	☐	☐	☐
mese, vers	☐	☐	☐
egyéb	☐	☐	☐

12. Röviden ismertesse, Ön szerint mi az üzenete a jogának?

Saját válasz



 Szerkesztési jogosultság kérése

13. Egytől ötig kérem pontozza az adott képességre, problémára milyen hatással van a jóga! Kérem a válaszadásnál a gyermekeket vegye figyelembe!

	1	2	3	4	5
szorongás oldása	☐	☐	☐	☐	☐
társas kapcsolatok erősítése	☐	☐	☐	☐	☐
személyiségfejlesztés	☐	☐	☐	☐	☐
beszédfejlesztés	☐	☐	☐	☐	☐
magatartászavar csökkentése	☐	☐	☐	☐	☐
túlsúly csökkentése	☐	☐	☐	☐	☐
stresszkezelés	☐	☐	☐	☐	☐
kiegyensúlyozottabb attitűd	☐	☐	☐	☐	☐
nyugodtabb légkör	☐	☐	☐	☐	☐
magabiztonság fejlesztése	☐	☐	☐	☐	☐
állóképesség fejlesztése	☐	☐	☐	☐	☐
figyelemkoncentráció képesség fejlesztése	☐	☐	☐	☐	☐

 Szerkesztési jogosultság kérése

14. Mit gondol, mennyi idő után van változás, mikor érződik a jóga pozitív hatása a gyermekeknél?

Saját válasz

16. Milyen tapasztalatai vannak: a gyermek magatartása, viselkedése, személyisége változott-e a jóga gyakorlás után? Írja le tapasztalatait!

Saját válasz

17. Véleménye szerint van létjogosultsága a jogának a köznevelési intézményekben, különösen az óvodában?

Saját válasz

19. Támogatná, hogy az egészségtudatos életmódra nevelés részeként, mindennapi mozgásra és stresszkezelésre alkalmazzák a jogát az óvodákban?

Saját válasz

20. Kérem írja le egyéb észrevételeit, gondolatait a témával kapcsolatban, amelyet még szívesen megosztana velem!

Saját válasz



 Szerkesztési jogosultság kérése

Köszönöm szépen, hogy a kérdések megválaszolásával segítette
kutatómunkámat.

☐ Másolatot kérek a válaszaimról.

Küldés

Űrlap tartalmának törlése

Google Űrlapokon soha ne adjon meg jelszavakat.

reCAPTCHA

[Adatvédelem](#)[Feltételek](#)

Ezt a tartalmat nem a Google hozta létre, és nem is hagyta azt jóvá. [Visszaélés jelentése](#) - [Felhasználási feltételek](#)
- [Adatvédelmi irányelvek](#)

Google Űrlapok



Szerkesztési jogosultság kérése

3. számú melléklet: Kérdőíves felmérés kérdései szülőknek

Gyermekjoga az óvodában

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScdSJyebA4XoNOTKppJ...>

GYERMEKJÓGA AZ ÓVODÁBAN

Gergely Emőke vagyok, a Magyar Agrár-, és Élettudományi Egyetem végzős óvodapedagógus hallgatója. Jelen kérdőívemet a "Gyermekjoga létjogosultsága az óvodában" című szakdolgozatomhoz készítettem. Amennyiben Ön gyermeket nevel, (szülő, nevelőszülő, nagyszülő stb.) kérem a maximum 5-7 perces kérdőív kitöltésével segítse kutatómunkámat!

Amennyiben gyermekük már túl van az óvodáskoron, válaszadásánál az óvodás kor jellemzőit adják meg!

Válaszukat anonim módon fogom kezelni.
Szíves közreműködésüket és segítségüket előre is köszönöm!

Gergely Emőke

A beírt űrlapadatok mentéséhez [jelentkezzen be a Google-fiókjába](#). [További információ](#)

***Kötelező**

1. Az Ön neme? *

☐ Nő

☐ Férfi

2. Az Ön életkora? *

- ☐ 20 alatti
- ☐ 21-30 közötti
- ☐ 31-40 közötti
- ☐ 41 és 50 közötti
- ☐ 51 és 60 közötti
- ☐ 61 feletti

3. Az Ön lakóhelye? *

- ☐ Főváros
- ☐ Megyeszékhely
- ☐ Város
- ☐ Község/Falu
- ☐ külföldön élek
- ☐ Egyéb:



4. Az Ön iskolai végzettsége? *

- ☐ 8 általános
- ☐ gimnázium/szakközépiskola
- ☐ szakmunkás
- ☐ főiskola/egyetem
- ☐ Egyéb:

5. Milyen minőségben tölti ki a kérdőívet? *

- ☐ szülő
- ☐ nevelőszülő
- ☐ nagyszülő
- ☐ Egyéb:

6. Milyen életkorú gyermekekre tölti ki a kérdőívet? (Amennyiben több gyermeke vagy felnőtt gyermekei vannak, kérem válassza ki az óvodáskorú gyermeket!) *

- ☐ 1 év alatti
- ☐ 1 és 3 év közötti
- ☐ 3 és 6 év közötti
- ☐ Egyéb:



7. Ön vallásos, hisz Istenben? *

- ☐ igen
- ☐ nem
- ☐ nem szeretném megválaszolni a kérdést

8. Ön egészséges életmódot folytat? *

Kérem a válaszok közül azt válassza ki, amelyik Önre a legjobban jellemző!

Kiválasztás

9. Ön mennyire nyitott a növényi alapú táplálkozásra?

Kiválasztás

10. Hallott már a jógáról, amennyiben nem, kérem ugorjon a 12. kérdésre? *

- ☐ igen
- ☐ nem



11. Amennyiben az előző válasza igen volt, pár szóval írja le, ami a jogáról eszébe jut, majd ugorjon a 13. kérdésre!

Saját válasz

12. Amennyiben lehetősége lenne a jogát, mint életmódot megismerni, volna hozzá kedve? Válasza után térjen a 15. kérdésre!

- ☐ igen
- ☐ Nem
- ☐ nem tudom

13. Ön jogázik vagy jogázott már életében?

- ☐ igen, de nem tetszett
- ☐ igen, nagyon élveztem/élvezem
- ☐ nem, de szívesen kipróbálnám
- ☐ nem és nem is érdekel

14. Ha az előző válasza igen volt, kérem válassza ki milyen pozitív tapasztalata van a jogázás területén?

Kiválasztás



15. Tudta Ön, hogy a gyerekeknek is van lehetősége jogázni, ami kifejezetten hasznos számukra, hiszen a különböző mozgásokon keresztül érzelmeiket kifejezhetik, feszültségoldó és stresszlevező hatása is van?

- ☐ igen, ismerem a gyermekjoga pozitív hatásait
- ☐ nem hallottam korábban a gyermekjogáról
- ☐ Egyéb:

16. Az Ön gyermeke jogázik/jogázott?
Amennyiben válasza nem, kérem térjen a 18. kérdéshez.

- ☐ igen
- ☐ nem
- ☐ Egyéb:

17. Gyermeke milyen keretek között, hol jogázik/jogázott?

- ☐ otthon, velem (másik szülővel) együtt
- ☐ jogastúdióban, gyermekjoga oktató óráján
- ☐ óvodánkban van erre lehetőség
- ☐ Egyéb:



18. A gyermekjoga játékosan, mesés elemek segítségével mozgatja meg a gyermekeket, amely kedvező hatással van társas kapcsolataikra, érzelmeikre, nő fizikai aktivitásuk és csökken a bennük lévő feszültség. Kérem, az alábbi okok közül azt válassza ki, amely miatt Ön gyermekénél alkalmazná vagy alkalmazta a jógát ?

Kiválasztás

19. Amennyiben gyermeke jógázik/jógázott milyen pozitív változást észlelt gyermekén? Kérem röviden írja le tapasztalatait!
Amennyiben a kérdés Önre nézve nem releváns, kérem térjen át a következő kérdésre!

Saját válasz

20. Ha lenne lehetősége, beiratná óvodáskorú gyermekét gyermekjógára?

- ☐ igen
- ☐ nem
- ☐ nem tudom



21. Óvodaválasztás előtt előnyt élvezne-e Önnél az az óvoda, ahol a választható szabadidős tevékenységek (néptánc, ovifoci, judo, nyelvtanulás stb) között szerepelne a gyermekjóga? ?

- ☐ igen
- ☐ nem
- ☐ nem tudom

22. Támogatná szülőként a gyermekjóga alkalmazását az óvodában a délelőtti foglalkozás részeként, mint az egészséges életmódra nevelés egyik eszközét?

- ☐ igen
- ☐ nem
- ☐ nem tudom

23. Ön szerint van létjogosultsága a jógának az óvodában?

- ☐ van
- ☐ nincs
- ☐ nem tudom



24. Mit gondol a kérdőív kitöltése után?



Milyen benyomást keltettek Önre a kérdőívben szereplő kérdések?

Kérem az Önre leginkább jellemzőt válassza ki az alábbi válaszlehetőségek közül!

	biztosan nem	talán	előfordulhat, hogyan igen	biztosan igen
utána fogok járni a gyermekjogának	☐	☐	☐	☐
javasolni fogom gyermekem óvodájában a gyermekjoga alkalmazását	☐	☐	☐	☐
magam is érdeklődöm a joga iránt	☐	☐	☐	☐
át fogom gondolni az életvitelemet	☐	☐	☐	☐
szeretnék változtatni az életemen	☐	☐	☐	☐

Köszönöm, hogy e kérdőív kitöltésével segítette munkámat! Bízom benne, hogy a kérdések megválaszolása után különböző gondolatok fogalmazódtak meg Önben, amelyre a válaszokat meg fogja keresni!
(képek forrása: www.pixabay.com)



Jógára fel! Namaste :)



Küldés

[Űrlap tartalmának törlése](#)

Google Űrlapokon soha ne adjon meg jelszavakat.

Ezt a tartalmat nem a Google hozta létre, és nem is hagyta azt jóvá. [Visszaélés jelentése](#) - [Felhasználási feltételek](#)
- [Adatvédelmi irányelvek](#)

Google Űrlapok

