

JOGA V VRTCU – DODANA VREDNOST IN OBOGATITVENA DEJAVNOST

Nataša Kramer, dipl. vzgojiteljica in učiteljica pravljične joge za otroke, Vrtci občine Žalec



V prispevku je predstavljena joga za otroke oz. pravljična joga, ki jo v našem vrtcu (natančneje v enoti, kjer delam) izvajam že 4. leto, kot del rednega programa in predstavlja dodano vrednost le-temu. Naši otroci namreč rastejo v času »drvečega« življenja in stres občutijo včasih celo bolj, kot ga občutimo odrasli. Ker pa stremimo k čim bolj zdravemu načinu življenja in hkrati sledimo sodobnim trendom, smo pri nas našli rešitev v pravljični jogi, ki se je izkazala za mnogo več kot zgolj sprostitveno vadbo. Sprostitvene dejavnosti, kot je pravljična joga, vključujejo domišljijo, gibanje, zvoke, barve, telesni stik in svet čutil, zato je prav, da jih vnašamo v pedagoško delo v vrtcu.

KAJ JE PRAVLJIČNA JOGA?

Joga za otroke je drugačna od joge za odrasle. Položaji so drugačni od položajev, ki jih delajo odrasli jogiji, predvsem zato, ker je otroke treba igrivo zvabiti v položaj in jih spodbuditi, da nekaj časa v njem vztrajajo. Otroška telesa so prožna, dihalno globoko in spontano skozi nos, imajo dobro telesno držo in popolnoma odprt odnos do življenja – so naravni jogiji (Božič 2012).

Joga ne pomeni le to, da telo zapletamo v vozle, temveč da raztezamo poleg telesa tudi misli, odkrivamo, kdo pravzaprav smo, in razvijamo lastne zmogljivosti – ob tem pa se tudi zabavamo (Baptiste 2007).

Ker se otroci v predšolski dobi težje osredotočijo na neko dejavnost, ki traja dlje časa, jih v svet gibanja popeljemo skozi igro in domišljijske predstave – s pravljično jogo. Vaje izvajamo na igriv, otrokom bližji način. Njihovo pozornost pritegnemo s pravljičami, posnemamo različne živali, pravljične junake ter uporabljamo prisposode iz vsakdanjega življenja. V pravljični jogi vsaka asana postane pravljični lik, ki ga spretno vpletemo v zgodbo (Trplan 2015).

Pravljična joga je vodena vadba, posebej oblikovana za otroke od najne-

žnejše starosti naprej. Če dojenčkovo telo v asano postavi njegova mati, potem malčkovo telo v asano zva- bi pravljična. Otroci se spoznavajo s svojim telesom, naučijo se osnovnih jogijskih poz in preprostih dihalnih tehnik ter se ob tem odlično zabavajo. Zato je tudi bolj pomembna sama pot kot pa cilj (Božič 2012).

Pravljična joga poudarja nenasilen in spoštljiv odnos do sveta, soljudi in do samega sebe, poudarja prisotnost v danem trenutku, predvsem pa poudarja pozitivnost in netekmovalnost – na uri joge se ne primerjamo, ne tekmujemo in ne preso- jamo (Božič 2012).

Joga je primerna za otroke zato, ker med igro in zabavo (Arula 2012):

- izboljšuje moč in gibljivost otrok,
- prispeva k dobremu delovanju celotnega telesa: okostja, živčevja, krvnega pretoka, prebave, dihalnega sistema, hormonskega in mišičnega sistema, ohranja oz. vrača prožnost hrbtenice,
- gradi koordinacijo in ravnotežje,
- otroka uči zavedanja lastnega telesa in njegovih omejitev,
- pomaga uzavestiti okolico,
- spodbuja sodelovanje z drugimi,
- uči sproščanja in zmanjšuje stres,
- se osredotoča na dihanje,
- uravnoveša telo in misli,

- pripomore k stabilnosti in umirjenosti otrok,
- razvija samodisciplino in samonadzor,
- poveča čustveno moč, samozavedanje in gradi pozitivno samopodobo brez tekmovalnosti,
- otroka uči sprejeti sebe in svoje pomanjkljivosti ter drugačnost drugega,
- spodbuja sočutje in spoštovanje vseh živih bitij,
- spodbuja ustvarjalnost.

ELEMENTI PRAVLJIČNE JOGE

- DIHANJE
- ASANE
- PRAVLJICA
- GLASBA IN AFIRMACIJE
- PRIPOMOČKI (blazine, glasba, zvončki, slike, plišaste igrače, sveča, rutice, ...)

KAKO IZGLEDA URA PRAVLJIČNE JOGE?

Ura pravljične joge lahko traja do 45 minut, vendar smo jo v vrtcu, zaradi drugih obveznih dejavnosti, strnili na 20–30 minut v starejši skupini in na pribl. 10–20 minut v skupini mlajših otrok.

Pri jogi uporabljamo blazine (vsak ima svojo). Uvod naredimo z različnimi dihalnimi tehnikami, temu sledi ogrevanje, ki vsebuje aktivne družabne »joga« igre, in jedro, katerega sestavljajo asane, povezane v smiselno, pravljično celoto; v zaključnem delu se sprostimo in umirimo.

PRAKTIČNI DEL: IZVAJANJE PRAVLJIČNE JOGE V VRTCU IN OPAZOVANJE NJENIH UČINKOV NA OTROKE

Čas, v katerem živimo, je drveč in velikokrat stresen. Nenavadno, vendar tudi otroci občutijo ta stres, predvsem preko odraslih. Vse več učiteljev, vzgojiteljev in staršev tarna, da so otroci agresivni, živčni, prenapeti, nezbrani, nemirni, slabo spijo ...; eden od razlogov je zagotovo ta, da jim primanjkuje umirjenosti in tišine.

Pri izvajanju pravljice joga smo se osredotočili na učinke joga za otroke, ki jih le-ta – ob rednem izvajanju – prinaša posamezniku ter skupini. Preverili smo odzive otrok ob izvajanju joga, povezovanje joga z ostalimi področji kurikuluma ter razliko v pristopu in izvajanju joga pri otrocih, starih 2–3 leta, ter otrocih, starih 5–6 let.

POSTOPEK ZBIRANJA IN OBDELAVA PODATKOV

V vseh oddelkih smo jogo izvajali približno 6 mesecev. Za spremljanje otrok in učinkov joga smo uporabili deskriptivno metodo pedagoškega raziskovanja. Izvajanje joga smo načrtovali vnaprej in ob rednem izvajanju beležili izvedeno in opaženo. Sredstva, ki smo jih uporabili za zbiranje in obdelavo podatkov, so fotografski posnetki, video posnetki in sprotni zapiski opaženega v zvezek.

Tako smo si zastavili cilje in raziskovalna vprašanja, ki jih predstavljam v nadaljevanju.

CILJI

- Z rednim izvajanjem joga v vrtcu dati otrokom možnost, da izkusi jo joga in njene učinke,
- preveriti, ali ima joga pozitivne učinke na skupino otrok,
- preveriti, ali se joga povezuje z ostalimi področji kurikuluma in kako,

- raziskati razliko v izvajanju joga pri starejših in mlajših otrocih.

RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

RV 1: Kakšne učinke je prineslo izvajanje joga v skupini?

RV 2: Na kakšen način se joga lahko povezuje z ostalimi področji kurikuluma?

RV 3: Kakšna je razlika v pristopu in izvajanju joga pri starejših in mlajših otrocih?

IZVEDBA

V šolskem letu 2015/2016 smo v Vrtcih občine Žalec – enota Griže, izvajali pravljico joga v homogenih oddelkih 2–3 let (13 otrok) in 5–6 let (24 otrok). V prejšnjih letih, torej od 2013 do 2015, pa smo izvajali jogo v dveh kombiniranih oddelkih (3–6 let, 19 in 21 otrok).

Jogo smo izvajali redno od meseca novembra do meseca maja: v kombiniranih oddelkih dvakrat tedensko in v homogenih oddelkih enkrat tedensko (zaradi drugih dejavnosti). Upošteevane so bile razlike v pristopu in izvajanju.

Z izvajanjem pravljice joga nadaljujemo tudi v tem šolskem letu.

RAZLIČEN PRISTOP V 1. IN 2. STAROSTNEM OBDOBJU

Skupno izvajanju pravljice joga za otroke v 1. in 2. starostnem obdobju je, da ne pristopamo z velikimi pričakovanji, saj se moramo zavedati, da do rezultatov pridemo z izvajanjem joga v daljšem obdobju. Pa vendar so med obema starostnima obdobjema tudi pomembne razlike. Npr.: Pri starejših otrocih (2. starostno obdobje) lahko naredimo uvod v joga skozi pogovor, kaj sploh joga je, zakaj jo izvajamo ipd. Pri mlajših otrocih uvod naredimo kar z joga pravljico, kjer jih motiviramo s pravljicnimi

liki. Zgodba predstavlja rdečo nit celotne vadbe. Uvod, jedro in zaključek niso opazno ločeni.

Tudi starejšim otrokom predstavljajo pravljice liki poglavitno motivacijo, vendar njim lahko pustimo, da sami ustvarjajo zgodbe.

INTERPRETACIJA IN UGOTOVITVE

K1: Kakšne učinke je prineslo izvajanje joga v skupini?

Opaziti je bilo pozitivne spremembe, kot so dobro počutje, sproščenost, povezanost skupine, povečanje oz. izboljšanje gibljivosti, ravnotežja in koordinacije, povečano koncentracijo pri ostalih dejavnostih in veliko manj prepirov. Te ugotovitve ne temeljijo zgolj na opazanju, temveč so tudi otroci sami govorili, kako se počutijo po jogi, kakšna se jim zdi, ...

Občasno smo izvajali tudi joga smeha, ki ima prav tako zdravilni učinek.

Občasno smo izvajali tudi joga smeha, ki ima prav tako zdravilni učinek. Ko se smejemo, se začnejo sproščati hormoni sreče in zniževati stresni hormoni. Smeh spodbuja imunski sistem, predihamo se (celica dobi dovolj kisika – protiukrep za ohranjanje zdravja), skratka, počutimo se bolje – z joga smeha se naučimo počutiti bolje. Pri nas je to zelo dobro delovalo. Vaje so otroci hitro usvojili, saj so jim bile všeč, pa tudi »blizu«, kajti zagotovo drži, da so otroci tisti, ki se najbolj smejejo brez razloga.

Tudi starši so bili nad izvajanjem joga v vrtcu izredno navdušeni in izrekli so veliko podporo takšni obliki skrbi za dobro počutje otrok.

Joga torej pozitivno vpliva na posameznika in skupino. Hkrati pa se je izkazala kot izredno zabavna in zato dobra in uspešna motivacija za otroke.

K 2: Na kakšen način se joga lahko povezuje z ostalimi področji kurikuluma?

Uvodni del vsebuje različne dihalne tehnike in vaje za artikulacijo (področje jezika), otrok skozi jogijske vaje spozna sebe, delovanje svojega telesa,

dihanja (področje narave), izvaja skupinske vaje s pravili, vaje sodelovanja in druženja (področje družbe), pri vajah in zgodbi uporablja matematične izraze, šteje in se orientira v prostoru. Ob glasbi se umiri, sprosti ali giba po njej, se vživlja v zgodbo in jo doživlja ... (področje umetnosti). Da se joga povezuje z gibanjem, pa seveda ni dvoma.

Položaje, ki smo jih izvajali, smo razdelili v skupine glede na njihove učin-

ke/vplive. Nekateri položaji bolj krepijo in učinkujejo na roke, drugi na hrbet, spet tretji na noge, hkrati pa jih lahko razvrstimo v skupine za gibljivost, moč, ravnotežje in koordinacijo. Po tem si lahko zastavimo cilje, ki jih želimo doseči na področju gibanja.

Zagotovo lahko rečemo, da pravljina joga zajema vaje, ki povezujejo vsa področja kurikuluma ali drugače rečeno – v eni sami vadbeni uri joga

se dotaknemo vseh področij kurikuluma in izpolnujemo različne cilje teh področij.

Sicer pa se v vadbeni uri joga običajno osredotočimo na enega do štiri ciljev oz. si sproti zastavljamo kratkoročne cilje, da dosežemo dolgoročne.

K 3: Kakšna je razlika v pristopu in izvajanju joga pri starejših in mlajših otrocih?

Preglednica: Razlike v jogi med prvim in drugim starostnim obdobjem

Razlike	Prvo starostno obdobje	Drugo starostno obdobje
Čas	10–15 minut	20–40 minut
Pristop	* Motivacija = pravljici liki, povezani v zgodbo (rdeča nit celotne vadbe). * Ne pristopamo z velikimi pričakovanji.	* Uvod v joga – pogovor. * Motivacija = pravljici liki, povezani v zgodbo, ki jo otroci sami pripovedujejo.
Izražanje	* Ne predstavljamo jim posebej pravljicne joga (manj razlage). * Preprosti izrazi in enostavne kratke zgodbe. * Otroci poimenuje asane, odrasli jih povezuje v zgodbo (več pomoči). * Nadzorujemo svoj glas, s svojo razigranostjo in mirom vplivamo na otroke (velja tudi pri starejših otrocih).	* Uporabljamo izraze, ki se uporabljajo pri jogi (asana, meditacija, vizualizacija ...), saj je prav, da se otroci srečajo s temi izrazi. * Otroci sami pripovedujejo in si izmišljajo zgodbe. * Odrasli otrokom razlaga in jih usmerja na način, ki si ga bodo otroci zapomnili – potreba po vadbi bo postala življenjska navada.
Težavnost	* Imena asan prilagodimo starosti, naredimo jih zanimiva, da otrokom zvenijo domače in pritegnejo pozornost. * Položaj ustreza otrokovemu telesu – v položaju se ugodno. * Izbor vaj – manj skupinskih vaj (ne znajo razvrstiti po navodilih in imajo krajšo koncentracijo).	* Večji/starejši otroci lahko dlje zdržijo v položaju (tudi presledki so večji). * Uporabljamo več položajev, tudi težjih. * Vaje prilagajamo počutju v skupini. * Otroci zmorejo izvajati tudi skupinske vaje.
Izvedba	* Čim mlajši so otroci, tem hitreje gredo od vaje do vaje, saj se ne zmorejo toliko zbrati, da bi lahko dlje časa vztrajali v mirnem položaju. * V zgodbo povežemo uvod in zaključek, da je vse skupaj ena zgodba. * Več prilagajanja. * Jasna demonstracija, saj otroci hitro posnemajo. * Ne prizadevajmo si za odlično izvedbo, opozorimo pa na največje napake. * Otroci potrebujejo več pomoči, nismo vsiljivi.	* Otroci ločijo uvod, jedro in zaključek vadbe in katere vaje sodijo h kateremu delu. * Več pripovedujemo, na katere mišice vplivamo, kje naj občutijo učinek vaje, kaj vse bodo z vajo dosegli. * Včasih prepustimo otrokom, da izbirajo vaje. * Uporabljamo aktivnejše vaje in/ali bolj pomirjujoče. * Do boljše izvedbe otroke vodimo daljše obdobje (to je zanje merilo napredka). * Otrokom pomagamo z navodili, svetujemo, kako je boljše, nismo vsiljivi.
Umirjanje	* V začetku je dovolj 1 minuta umirjanja, ki jo postopoma podaljšujemo.	* Starejši otroci lahko postopoma dosežejo 5 minut umirjanja brez težav.

Utrinki iz 1. starostnega obdobja (Vir: Nataša Kramer)



Kokoš



Otrok izbere sličico z asano



Dihalna vaja



Metulj



Telefon



Triangel



Umirjanje



Pospravljanje

Glavne razlike v izvajanju joge, med prvim in drugim starostnim obdobjem, so torej v sami dolžini oz. času izvajanja – pri starejših otrocih lahko traja dlje, saj so sposobni daljše koncentracije; mlajše otroke motiviramo predvsem z zgodbo, ki jo vlečemo skozi celotno vadbo, medtem ko starejši otroci razumejo »sestavo« vadbe. Pri mlajših otrocih uporabljamo preprostejši jezik in se izogibamo razlagam (kaj pomeni določena asana), prav tako vadbo in zgodbo vodimo mi, medtem ko pri starejših otrocih prepustimo potek zgodbe njim (tudi sestavo vadbe). Mlajši otroci izvajajo lažje asane, ki se ponavljajo, starejši lahko tudi težje in hitreje osvajajo nove. Pri sami izvedbi nismo zahtevni, vendar od starejših že pričakujemo, da v položaju vztrajajo 3–5 sekund (odvisno od težavnosti). Tudi pri umirjanju imamo

precej nižja pričakovanja od mlajših otrok (1 minuta je dovolj), saj tudi to zahteva precej koncentracije.

SKLEPNE UGOTOVITVE

Otroci veljajo za naravne jogije, v jogi uživajo, pri tem pa vzdržujejo/razvijajo gibljivost telesa, koordinacijo, ravnotežje in moč. Vaje so fizično dokaj naporne, a skozi zgodbo zabavne. Težavnostno stopnjo lahko vedno in sproti prilagajamo z izbiro asan (lažje/težje), prav tako se z njimi osredotočimo na poljubne dele telesa. S kisikom napolnimo in razgibamo telo ter dodatno

okrepimo tiste mišice, ki so pri vsakodnevnem gibanju zapostavljene. Joga pozitivno vpliva na počutje otrok (posledično zdravje), povezanost skupine in povezuje vsa področja kurikulumu. V pravljični jogi je glavna motivacija igra sama, saj so položaji/asane pravljični liki, večino ma živali, ki otroke tako ali tako privlačijo in se vanje z lahkoto in veseljem vživljajo. Poleg vsega tega pa gre pri pravljični jogi za popolnoma ne-tekmovalno aktivnost. Rezultati bi bili zagotovo jasnejši, če bi lahko jogo izvajali večkrat tedensko in ne le enkrat. Žal zaradi organi-

V pravljični jogi je glavna motivacija igra sama, saj so položaji/asane pravljični liki, večinoma živali, ki otroke tako ali tako privlačijo in se vanje z lahkoto in veseljem vživljajo. Poleg vsega tega pa gre pri pravljični jogi za popolnoma ne-tekmovalno aktivnost.

Utrinki iz 2. starostnega obdobja (Vir: Nataša Kramer)



Speča kača



Plug



Kokoš



Velikan



Speči metulj



Kamela



Pihanje balonov



Energetski krog

zacije dela v vrtcu to ni bilo mogoče. Boljši rezultati so se prav tako izkazali v "mojih lastnih" oddelkih, tj. v oddelkih, kjer sem sicer vzgojiteljica, saj sta zaupanje in s tem sproščenost tedaj otrok večja. Prav tako pa so boljši rezultati tudi v manjših skupinah. Večja je preglednost, tesnejši stik in manj motečih faktorjev. Pravljična joga se je v naši praksi izkazala kot odličen spremljevalec

predšolskih otrok, je primer obogatitvene dejavnosti in dodana vrednost kurikulumu.

LITERATURA

Arula, P. (2012) Joga za otroke. *Pogled*, 42, str. 20–21.
Bahovec, Eva, in drugi (1999) *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike za šolstvo.

Baptiste, B. (2007) *Moj očka je presta: joga za starše in otroke*. Kranj: Damodar.

Božič, U. (2012) *Pravljična joga*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Trplan, S. (2015) *Joga za predšolske otroke, Joga v vsakdanjem življenju*. Dostopno na <http://www.joga-maribor.org/Vrste-vadbe/Joga-za-pred%C5%A1olske-otroke.aspx>, 18. 8. 2015.

