

JOGA I UWAŻNOŚĆ

JOGA A UWAŻNOŚĆ U DZIECI – UJĘCIE NA PODSTAWIE LITERATURY

Joga łączy elementy ruchu, oddechu i koncentracji, natomiast uważność koncentruje się na świadomym kierowaniu uwagi na bieżące doświadczenia. Obie formy oddziaływań wzajemnie się uzupełniają i sprzyjają regulacji emocji, redukcji napięcia oraz poprawie koncentracji uwagi. Literatura pedagogiczna i psychologiczna wskazuje, że praktyka jogi oraz trening uważności (mindfulness) mogą stanowić skuteczne narzędzia wspierające rozwój emocjonalny i poznawczy dzieci.

Badania opisane m.in. przez J. Kabat-Zinna podkreślają, że trening uważności u dzieci wpływa na rozwój samoregulacji, zwiększa zdolność radzenia sobie ze stresem oraz poprawia funkcjonowanie społeczne. Z kolei autorzy zajmujący się jogą dziecięcą (M. Goldberg, L. Flynn) wskazują na pozytywny wpływ ćwiczeń oddechowych i pozycji ciała na wyciszenie układu nerwowego, świadomość ciała oraz poczucie bezpieczeństwa. W środowisku szkolnym praktyki te wykazują związek z poprawą uwagi na lekcji, zmniejszeniem impulsywności i lepszym zachowaniem w grupie.

Istotny jest również aspekt profilaktyczny – regularne krótkie ćwiczenia jogi i uważności mogą przeciwdziałać przeciążeniu bodźcami, wspierać rozwój kompetencji emocjonalno-społecznych oraz budować nawyk świadomego odpoczynku. Istotne jest jednak dostosowanie form ćwiczeń do wieku dziecka, krótkiego czasu trwania aktywności oraz wykorzystanie elementów zabawy, wizualizacji i pracy z oddechem.

Podsumowując, zgodnie z doniesieniami naukowymi, łączenie jogi i uważności stanowi wartościowe wsparcie rozwoju dziecka – zarówno w obszarze psychicznym, jak i fizycznym – szczególnie w kontekście edukacyjnym i terapeutycznym.

Wybrane pozycje z polskiej literatury i wydawnictw związanych z jogą i uważnością dla dzieci (praktyczne książki, kartki ćwiczeń, materiały wspierające koncentrację i świadomość), szczególnie przydatne w pracy pedagogicznej, terapeutycznej i w domu:

Książki i materiały praktyczne (polskie wydania)

1. „Uważność dla dzieci. Trening mindfulness” – Małgorzata Kulikowska
   – Zestaw 50 ilustrowanych kart z ćwiczeniami uważności dla dzieci, które pomagają w koncentracji uwagi, wyciszeniu i pracy z emocjami. Karty zawierają zadania ruchowe, oddechowe, relaksacyjne i wizualizacje – sprzyjają skupieniu „tu i teraz”.

2. „Joga dla dzieci. Trening ciała i umysłu” – Karolina Żbikowska, Anka Woźniak –materiał z kartami pozycji jogi przystosowanymi do dzieci (z polskimi nazwami pozycji i zabawnymi opisami), który może wspierać świadomość ciała, koncentrację oraz relaksację poprzez ruch.
3. Zestawy łączone „Joga + Uważność dla dzieci. Trening mindfulness” – Kapitan Nauka
   – Komplet kart, który łączy praktyki jogi z uważnością, co ułatwia wprowadzanie uważnych ruchów i świadomego oddychania jako aktywności rozwojowej dla dzieci.



PROSTE ĆWICZENIA DLA DZIECI 3–5 LAT

🎈 Balonik – oddech

Cel: wyciszenie i uspokojenie
Dziecko kładzie dłonie na brzuchu.
„Nabieramy powietrza jak balonik… i powoli wypuszczamy…”

🔔 Słuchamy dźwięku

Cel: koncentracja słuchowa
Dziecko słucha dzwoneczka lub klaśnięcia tak długo, aż dźwięk całkiem zniknie.

😺 Kot

Cel: rozluźnienie pleców
Na czworakach:
– wdech – głowa w górę
– wydech – plecy w górę
„Kot się przeciąga…”

🌳 Drzewko

Cel: równowaga i skupienie
Stanie na jednej nodze, ręce w górze.
Wariant zabawowy: „Wieje wiatr” – delikatne kołysanie.

🦋 Motylek

Cel: rozluźnienie bioder
Siad, stopy razem, kolana na boki.
Dzieci „machają skrzydełkami”.

☁️ Chmurka – relaks

Dzieci leżą wygodnie na dywanie.
Prowadzący mówi spokojnym głosem:
„Leżysz na miękkiej chmurce… jest ci wygodnie…”

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

- czas ćwiczeń: **1–3 minuty**
- używaj **języka obrazowego** (balon, kot, chmurka)
- brak oceniania i rywalizacji
- spokojny głos prowadzącego
- najważniejsze są **zabawa i poczucie bezpieczeństwa**