

JOGA VAIKAMS

Joga vaikams – tai sąmoninga jogos pozų, kvėpavimo ir atsipalaidavimo veiksmai, kuriais pakeliame savo energijos lygį. Čia nėra jokio spaudimo, rungtyniavimo, laimėtojų ir pralaimėtojų. Užsiėmimuose koncentruojamės į savo pojūčius, mokomės būti „čia ir dabar“, bent akimirksniai stabtelėti. Išmokstame įtempiant ir atpalaiduojant fizinį kūną, atpalaiduoti mintis, jausmus, emocijas ir protą.

Vaikai kupini energijos, entuziastingai juda, jiems sunku ilgai išbūti vienoje padėtyje. Dėl šių priežasčių vaikų joga yra kiek kitokia. Užsiėmimai yra skirti lavinti koordinaciją, kūno lankstumą bei taisyklingą kvėpavimą. Joga skatina vaikų pasitikėjimą savimi bei empatiją kitiems, leidžia vaikams atsiskleisti ir išmokti valdyti savo emocijas. Tai joga žaidimų formoje. Daugiau atsipalaidavimo bei juoko!

Joga gali būti įtraukta į kasdieninę darželio veiklą, kaip įprastas užsiėmimas. Jogos metu vaikai gali išsiugdyti svarbių įgūdžių, dėl kurių jie bus labiau pasitikintys savo dabartiniame ir tolimesniame gyvenime. Puiku, kad joga vaikams gali vykti bet kurioje erdvėje. Vaikų darželyje, kur ypač dažnai kyla didelis triukšmas, joga gali būti mažųjų ramybės oazė. Čia vaikai gali žaismingai atsipalaiduoti ir sumažinti stresą ar agresiją. Geriausias būdas motyvuoti vaikus yra įtraukti judesių sekas į pasakojamą istoriją. Jogos praktika suteikia vaikams stiprybės ir pasitikėjimo savimi. Joga gali padėti vaikams šiose srityse:

- Streso mažinimui.
- Atsipalaidavimui.
- Geresniam miegui/poilsui.
- Pasitikėjimui savimi.
- Geresnei kūno savijautai.



Svarbu, kad net vaikai, kurie mažai pasitiki savimi ir savo kūnu, gali pozityviai tobulėti per jogą. Juokingi ir atpalaiduojantys judesio žaidimai su pasakojimais ar judesių sekos gamtoje (gyvūnų, augalų ir vaizduotės pasaulyje) pateikiamos žaislingai ir pagal vaikų amžių. Vienodai žadinama ir skatinama vaizduotė, kūrybiškumas, suvokimas, reakcijos greitis, pusiausvyros pojūtis, judrumas, motorika ir vikrumas, tam, kad vaikas jaustųsi laimingesnis, galėtų geriau susikaupti ir įgyvendinti savo norus, geriau jaustis, ir smagiai praleisti laiką su kitais vaikais.

Ką veikiame užsiėmime?

- Vaikams pritaikytų jogos pozų mokymas.
- Tinkamo kvėpavimo ir atsipalaidavimo mokymas.
- Pažintis su koncentracija ir meditacija.
- Įvairūs pokalbiai vaikus dominančiais klausimais.

Joga – vienas iš veiksmingiausių metodų, taikomų įtraukiajame vaikų ugdyme, kai dirbama su skirtingų poreikių ir gebėjimų vaikais.