

Ценностни аспекти на педагогическото ежедневие
Value Aspects of the Pedagogical Daily Round

ЙОГА В КЛАС – ИНСТРУМЕНТ, ПОДПОМАГАЩ УЧЕНЕТО

Таня Делякова

СОУ „Св. св. Кирил и Методий“ – Пловдив

Резюме. Статията представя прилагането на адаптирани йога техники за деца за създаване на мотивация за учене, повишаване на активността, концентрацията и вниманието, развиване на творческите способности и помощ в изграждането на различни социални навици и качества.

Keywords: yoga in class, yoga techniques for children

Ежедневното използване на адаптирани йога техники помага в процеса на обучение.

Идеята е:

- създаване на мотивация за учене;
- повишаване на активността на децата в учебно-възпитателния процес;
- развиване на творческите им способности по време на урок;
- активиране на концентрацията и вниманието им;
- помощ в изграждането на различни социални навици и качества като уважение към другия и себе си, способност за себеизразяване и увереност.

Работата с децата се състои от няколко **основни задачи и акценти:**

- създаване на мотивираща, позитивна и приятелска среда за работа в класната стая;
- спазване на правила;
- осъзнато и активно участие в урока от всяко дете;
- увеличаване на удоволствието от ученето;
- намаляване и контрол на стреса по време на тестове;
- развиване на индивидуалността на децата;
- създаване на чувство на увереност, осъзнатост, хармония със себе си и околните.

За всяка от тези задачи се използват лесни, забавни и адаптирани за деца **йога техники** и идеи, които да подпомагат учебния процес и да улеснят комуникацията между учителя и децата.

Мишелин Флак, основател на Research on Yoga in Education (RYE) („Изследване на йога в образованието“), още в началото на 70-те години определя шест групи, в които се прилагат различните техники по време на работа и се анализира ползата от тях върху децата.

Първа група: „Живот заедно“ (връзка с другите). Цели да развие у децата способност за креативно общуване в тяхната социална среда. Тук са включени игри, които позволяват на всеки да изрази себе си и да участва пълноценно в груповата дейност. Основните принципи, които се усвояват, са: *уважавам себе си, уважавам другите, умея да слушам, умея да споделям идеите си с другите, променям се, развивам се.*

Втора група: „Пролетно почистване“ (положително мислене). Обръща внимание на идеята за опазване на околната среда и използва техники за поддържане на вътрешна чистота, което означава да се освободим от физическото и умственото напрежение. Една от формите на вътрешно почистване например е смехът.

Трета група: „Върви изправен“ (правилна поза). Физическите практики при децата са динамични. Представени са с имена на животни, природни обекти, предмети, истории, приказки. Движенията са организирани въз основа на седем положения на гръбнака. Когато гръбнакът се раздвижва, всички нервни окончания, разположени по него, също се стимулират и по този начин се задейства цялата нервна система. Подобрява се комуникацията между централната и периферната нервна система, което подобрява работата на мозъка и подпомага процеса на възприемане на нова информация.

Четвърта група: „Дишай с лекота“ (научи се как да дишаш). Дихателните практики отново са под формата на игри при по-малките. Целта на практиките от тази група е да развие у децата осъзнаване за дъха – да енергизира тялото и да успокои ума. Според нуждите на конкретната ситуация може да се използват йога техники, които стимулират вниманието или успокояват прекалено разпиления ум.

Пета група: „Просто отпусни“ (научи се да се отпускаш). Игрите и техниките дават възможност на ума и тялото да утихнат, да се обърнат навътре. Повишават възприемчивостта към ученето чрез релаксирана будност. Развиват се спокойствието и вътрешните сетива.

Шеста група: „На фокус, приближи“ (научи се да се концентрираш). Основните цели са: *да се стабилизира и подсили вниманието, да се развие наметта, да се увеличи умственият капацитет.* Когато умът е фокусиран, разбираме и помним по-добре ¹⁾.

Чрез използваните техники от всички основи децата се развиват хармонично и многостранно. Общата дейност и положителната нагласа се оказват отличен инструмент. Повечето от децата осъзнават, че не са сами, а имат приятели, които им помагат и ги подкрепят. Усещат подобряване на взаимоотношенията и изграждане на доверие. Доверие както между учителя и децата, така и помежду им. Правилната стойка и усмивката на лицето им вдъхва самоувереност. Осъзнатото дишане, моментното отпускане и концентрацията им помагат да усетят собствените си сили и да разберат, че могат да контролират стреса и напрежението в трудни ситуации.

В работата с децата се използват следните *иновативни техники*:

- общи рисунки;
- йога на смеха;
- игри на открито и в класната стая;
- спазване на правила;
- адаптирани йога техники за деца: кратка релаксация, дишане по геометрични фигури, успокояващи техники, редуващи се техники.

Целта на **общите рисунки** е чрез моментите на групова активност у децата да се развие чувство за екипност, приятелство и взаимопомощ. Те са средство, което помага на детето за по-лесна адаптация и усвояване на нови знания и умения за работа в екип. Учениците са разделени на случаен принцип по четири деца в шест групи или по шест деца в четири групи в зависимост от характера на поставената задача. Работят заедно върху обща рисунка или проект по дадена тема за определено време. Така всяко дете открива своето място и става част от целостта на класа.

Изработват се много общи рисунки за различни поводи – цвете с имената на всяко дете във венчелистчетата за Първа пролет, диамант от двадесет по-малки за началото на учебната година, слънце от ръце, работа по групи в общ проект „Слънчевата система“, „оцветяване“ на пролетни мандали с бонбони.

Йога на смеха свързва децата, сближава ги и им носи чувство на радост. Многобройни изследвания потвърждават благоприятното въздействие на смеха. Счита се, че смехът стимулира имунната система, подобрява кръвообращението и дишането, води до отпускане на мускулите, засилва творчеството, освобождава напрежението, раздразнението и гнева, подобрява работата в екип.

Техниката е лесна – децата изпълняват определени игри, които водят до искрен и заразителен смях у околните. Например:

– „*Гъсеничка*“ – децата лягат в редица, като главата на всяко следващо дете е на коремчето на предното, затварят очи, а учителят започва да гъделичка първото с цел да предизвика смях, който се предава на останалите;

– „*Фехтовачи*“ – децата се разделят по двойки и имитират движенията на фехтовачите;

– „*Мечешки гръб*“ – децата са по двойки, гръб в гръб, и показват как се движат мечките;

– „*Шейкър*“ – слагат се срички хо,ха,хи,хе в шейкър, разбъркват се и децата се смеят с тях.

Целта на **игрите** е да развият вниманието, творческото въображение, импровизацията, мисленето и паметта. Те са средство, което подпомага познавателния процес.

Игрите, които се играят в класната стая:

– „*Движи се – спри*“ – децата се движат на фона на музика, когато тя спре, децата се разделят на двойки или четворки и изпълняват дадена задача;

– „*Предай стискане*“ – децата са в кръг и си предават импулс, леко гъделичкане или предмет;

– „*Подреждане по първа буква на името*“ – варианти: по месец на раждане, зодия;

– „*Търсене на скрити съкровища в класната стая*“;

– „*Движение в кръг с песен*“;

– „*Ритъм с различни инструменти*“;

– „*Харесвам – не харесвам*“ – децата се разделят в зависимост от отговора си на даден въпрос;

– „*Пет положителни качества и пет качества, които искаме да променим*“ – от положителните се прави щит, а от тези, които искаме да променим – облак;

– „*Бяла дъска*“ – гърбът на едното дете е дъска, на която се пишат отговори, букви, думи или се рисуват геометрични фигури;

– „*Подхвърляне на светещо топче в кръг*“ – с отговори на въпроси или асоциации.

Игри в час по физическо възпитание и спорт:

– „*Дишащо цвете*“ – децата са в кръг, крачка напред и ръцете нагоре – вдишваме, крачка назад и ръцете надолу – издишваме;

– „*Приказка за крал и кралица с показване*“ – всяко дете измисля продължение на приказката, като показва кой как изглежда или какво прави;

– „*Ангелска пътека*“ – децата са в две редици с лице един към друг, всяко от тях минава през пътеката, като останилите го докосват и му казват какво положително и красиво виждат в него.

Спазването на **правила** е важно за спокойствието и увереността на децата. Но те са ефективни само при условие че се спазват винаги и от всички и са лесни за изпълнение. Постигат се следните навици:

– всеки влиза с усмивка в класната стая и поздравява;

– участието в игрите е по желание;

– възнагражденията са винаги с похвали;

– превръщане на създадите се конфузни ситуации в положителни преживявания (например: ако говориш в час и пречиш на останалите, ще бъдеш прегърнат или ще ти ръкопляска).

От **адаптираните йога техники** се ползва кратка релаксация, редуващи се или успокояващи техники. След голямо междучасие и час по физическо възпитание и спорт съвсем нормално е децата да не са готови да седнат, да пазят тишина и да слушат. Преди тест или когато са просто превъзбудени,

имат нужда от пауза, в която да се отпуснат и „пренастроят“. Това става бързо и лесно с техниките на:

– *кратка релаксация* – децата лягат на чиновете, затварят очи, остават безмълвни или визуализират някаква картина със свое участие за няколко минути. Ползата е, че се подготвя вниманието на децата за активно учене и слушане. Картините могат да бъдат: дъжд, пътешествие, поляна с цветя, море, приказка – всичко, което може да е в помощ на учебното съдържание за конкретния час. За детето тази почивка е и средство, което ще му помогне по-лесно да се адаптира и да усвои новите неща от учебната програма и от деня;

– *рисуване на знака за безкрайност* (∞) – децата се разделят по двойки, като едното взима по един молив с различен цвят във всяка ръка, затваря очи и започва да рисува знака за безкрайност на фона на барокова музика. Другото дете е право и му помага да не излиза от листа. Получилата се картина е изненада за децата.

– „*Кинг-конг*“, „*Робот и парцалена кукла*“, „*Стрелец*“, „*Сечене на дърва от огромен трол и мъничка фея*“.

При необходимост от привличане и задържане на вниманието се използва „*Ритъм Ка-ке-да-мо*“ – с пляскане на ръце, щракане на пръсти и тропане с крака, припяване със свои думи, докато всички се включат; учителят спира и казва тихо: „*Ако ме чуваш, ми се усмихни и предай на този до теб*“ и продължава с урока чак когато всички са усмихнати. Това са техники, които работят в определен момент и за определено време, затова учителят трябва да е креативен и винаги да им представя нещо ново и различно.

Обикновено в средата на часа децата имат нужда от *раздвижване* на тялото след продължителното седене на чиновете. Първокласниците, преди да започнат да пишат новата буква, могат да раздвижат ставите на пръстите и ръцете, при което спелуват новото знание за деня – буква, задача, непозната дума или определение. Използват се и кратки истории за извиване на гръбначния стълб наляво, надясно, нагоре, надолу – „*Слон пръска с хобот вода*“, „*Маймунка бере банани*“, „*Вратари*“, „*Пожарникари*“, или имитиране на движения на животни.

Използването на практиката да се правят *внезапни паузи* по време на урока и момент, в който децата привидно се откъсват от процеса на обучение, води до увеличение на продължителността на вниманието и концентрацията, мотивацията и желанието за работа и учене в час.

Подобряване на осъзнаването, концентрацията и самоувереността, необходими за справяне с различни текущи тестове и Националното външно оценяване чрез подходящи техники за четвъртокласници:

– *визуализации* с програмиране на ума за бъдещо събитие, сякаш вече е преживяно;

– *дишане по различни начини*: в кръг, триъгълник, квадрат, спирала, но най-много им хареса при дишане да си представят как откопчават и закопчават цип на яке. Дишането става равномерно и се постига контрол над стреса.

Деца се научават как да преодоляват моментния страх и да бъдат сигурни в себе си.

Ето какво споделя в свое *интервю Дженифър Коен Харпър* – преподавател в Институт за холистични науки „Омега“ и *основател на йога клуб „Малкото цвете“, Ню Йорк*: „Ние, от йога клуб „Малкото цвете“, преподаваме в училищата по един изключително функционален метод. Той е много практичен; обръщаме внимание изцяло на методи, които да са в помощ на децата. Нашата цел в действителност е да им помогнем да преодолеят бариерите, които им пречат да учат. Знаете, че има толкова пречки при усвояването на учебните предмети, които нямат нищо общо с преподаването – емоционални задръжки, физически проблеми, умствени и физиологични особености, които възпрепятстват възприемането, а йога е тъкмо тази чудесна кутия с инструменти, от която можем да вземем всички тези практики и да предоставим на нашите деца средство, което ще им помогне да дадат най-доброто от себе си. Нашата дейност няма нищо общо с никоя религия, а е изцяло свързана с прилагането на всякакви прийоми, които имаме, за да помогнем на нашите деца“⁽²⁾.

Заклучение

Йога в училище не е самоцел, а инструмент за подпомагане на учебно-възпитателния процес. Резултатите са позитивни и водят до повишаване на мотивацията за учене, концентрацията в час, ефективността на работата, както и възможност учител и ученици да изразят своята креативност и да бъдат част от този процес. Постепенно се усеща намаляване на напрежението, агресивността и конфликтите. Деца започват да работят отлично в екип и да разчитат не само на себе си, но и на другите.

БЕЛЕЖКИ

1. Димитрова, М. (2009). „Йога в класната стая – Основни стъпки в схемата на Мишеллин Флак“ – Марияна, йога блог Амбика, 05.09.2009 г. <http://yogakursove.info/>
2. „Йога в обществените училища: с „Ом“ или без „Ом“ – интервю на Диан Фераро с Дженифър Коен Харпър http://anandaproject.net/?page_id=4122

YOGA IN CLASS - A TOOL - SUPPORTING LEARNING

Abstract. The article presents the application of adapted yoga techniques for children to create motivation for learning, increased activity, concentration and focus, develop creativity and help build social skills and different qualities.

Tania Delyakova

✉ Secondary school „St. Cyril and St. Methodius“
Plovdiv

E-mail: mamana2ma@mail.bg