

## יוגה לילדים - למה זה טוב?



ילדים מתוחים ולחוצים? באמת?

למרות שקשה להאמין - זו האמת. ילדים רבים בגיל בית הספר נמצאים תחת לחץ רב. להצליח בלימודים ובפעילויות הרבות אחרי שעות הלימודים, להתנהג "טוב", להתקבל בחברה, להראות באופן מסוים... יש כל כך הרבה פעילויות בלוח היומי של הילד, כל כך הרבה לזכור ולהספיק, עד שהילדים זקוקים למזכירה (בדרך כלל אמא) כדי לעקוב אחרי המחויבויות השבועיות שלהם. האלימות בין ילדים הולכת וגוברת. הילדים מוצפים באינפורמציה, גירויים ופרסומות מאמצעי התקשורת השונים כמעט ללא בקרה. קצב החיים שלנו מהיר מאוד ואורח החיים תחרותי והישגי. הילדים מבלים יותר זמן בישיבה מול המחשב והטלוויזיה או מאחורי שולחן בזמן לימודים או הכנת שיעורי בית ופחות זמן בפעילות פיזית. כל זאת מקשה על הילדים להירגע, לנוח, לשחק, ללמוד ביעילות ואף מאתגר את הבריאות שלהם.

מחקרים מראים, ומחנכים חווים זאת מקרוב, כי כשהילדים חסרי מנוחה, מתוסכלים או מתוחים, הלמידה הופכת לכמעט בלתי אפשרית עבורם. רק כאשר מצבם הפיזי והנפשי של הילדים נינוח, רגוע ונוכח (ערני), יכולים להיות הילדים שלנו פנויים ופתוחים מבחינה מנטלית, רגשית וגופנית ללמידה.

האימון ביוגה מורכב מ:

1. טכניקות פשוטות של תשומת לב, ריכוז ומודעות

2. תרגילי נשימה

3. תרגול גופני- תנוחות ותנועות מורכבות ומתואמות, המתגרות (וכך מפתחות) קואורדינציה, שיווי משקל, יציבה, גמישות, כוח ועוד כשרי גוף/מוח רבים התורמים לתהליך הלמידה וחוויית הרווחה והנינוחות של הילדים

4. טכניקות דמיון מודרך והרפיה

השיעורים מועברים בהתאם לגיל התלמידים ומשלבים משחקים וסיפורים ואמצעים רבים אחרים, המלמדים ערכים כלל אנושיים חשובים כמו סובלנות וסבלנות, אי אלימות, אומץ לב, כבוד, קבלה, נדיבות, חמלה ועוד... ההופכים את השיעור לחוויה שילדים נהנים ממנה ושמחים לשתף בו פעולה.

הקשר בין הגוף והמוח, בין החשיבה או הלמידה, לבין הרגש והתנועה כבר ברור למדע. במחקר קנדי, שכלל מעל לחמש מאות תלמידים, השיגו אלה שעסקו שעה נוספת בכל יום בשיעור תנועה ציונים גבוהים יותר במבחנים מאשר ילדים שהיו פחות פעילים. בחינה של שלושה עשר מחקרים בנושא הקשר בין התעמלות להתפתחות המוח הראתה, כי התעמלות תורמת להאצת הגדילה של מוחות מתפתחים ולהאטת ההתדרדרות במוחות מבוגרים.

מחקרים מתחום חקר המוח עוזרים להסביר כיצד תנועה מסייעת ישירות למערכת העצבים. פעילויות שריריות ובייחוד תנועות מורכבות תורמות להגדלת הרשתות העצביות במוח - כלומר, יוצרות למידה.

ישנם מחקרים המראים קשר ישיר בין אימון ביוגה לבין שיפור יכולת הלמידה, ההתנהגות, ובהערכה העצמית.

ממחקרים אלה גם עולה כי ילדים שמתרגלים יוגה וטכניקות תשומת לב מסוגלים יותר לשלוט ברגשות שלהם, להתמודד עם מתח ולהרגיע את עצמם. הם אף עשויים לבחור לאכול מזונות בריאים יותר ולעסוק יותר בפעילות גופנית מילדים שלא מתרגלים יוגה. כמו כן, הם מראים שילדים רגועים, ממוקדים ומאוזנים לומדים ביתר קלות, בעלי יכולות חברתיות טובות יותר, ובאופן כללי, מאושרים הרבה יותר.

הנה כמה מהיתרונות של לימוד יוגה במסגרת בית הספר:

- הכרת כלים להתמודדות עם רגשות שליליים, הפוגעים בכושר הלמידה
- מלמד להשתמש בחשיבה חיובית
- מאפשר חוויה עצמית יותר נינוחה ורפויה- המצב האופטימלי ללמידה והוראה
- מעודד קהילתיות וקשר בתוך הכיתה
- מלמד כלים להיות ברגע הנוכחי- התנאי הבסיסי ללמידה
- עוזר ליצור אווירת ביטחון, התלהבות ואי תחרותיות שבה לכולם יש מקום ובה כולם יכולים להצליח
- מקל על אי שקט ומתח
- מלמד כלים להתמודדות עם מצבי לחץ (כמו לפני מבחן או במצבי חרדה)
- מלמד להשתמש בחשיבה חיובית
- מעודד ריכוז, מיקוד, זיכרון והבנה
- מספק הזדמנויות להתבוננות עצמית, סבלנות, הרהור ותובנה, מפחית אימפולסיביות ותגובתיות אוטומטית
- משפר מיומנויות הקשבה
- מפתח ערנות ויצירתיות
- מעודד מיומנויות ארגון ותקשורת
- משפר את היציבה, ובכך מאפשר לתלמידים לשבת לאורך זמן
- משפר מיומנויות מוטוריות ושיווי משקל (שהוכחו כקשורות ליכולת למידה וריכוז)
- נותן הזדמנות לשחרור הגוף ממתחים ולהוצאה לגיטימית ויעילה של אנרגיה עודפת שעשויה להתבטא כאי שקט
- משפר את המודעות לגוף והחיבור "גוף-נפש"
- משפר ביטחון עצמי ודימוי עצמי
- מעודד כבוד לעצמי ולאחר
- יוצר אוירה רגועה והרמונית בכיתה

בחלקים מסויימים של צרפת, דרום אמריקה, הודו, איטליה וארצות אחרות, בהם מנסים לתפח למידה רגשית וחברתית לצד הלמידה אקדמית, יוגה הנה חלק מתוכנית הלימודים בחלק מבתי ספר כבר 25 שנים. בשנים האחרונות גם בישראל גוברת המודעות לכלי זה ויותר ויותר בתי ספר מכירים ביעילות של הפניית מספר דקות פה ושם במשך היום להפסקות יוגה - כמה נשימות עמוקות, כמה תנועות מאזנות ומשחררות, וכמה רגעים להתבוננות שקטה- הינם הרבה פעמים דרך קלה ומהירה "לאתחל" את מערכת העצבים. בתי ספר אחדים אף מכניסים את שיעורי היוגה למערכת השעות שלהם.

הלמידה עצמה היא חלק מחיים מספקים ועליה למלא תפקיד מרכזי מינקות ועד לזקנה. לכן, גם הגישות וההרגלים הפועלים לטובת הלמידה חייבים להיות מטופחים. ילד שלומד יוגה, טכניקות תשומת לב והרפיה יהיה לא רק יותר פתוח ללמידה, אלא גם יפתח מיומנויות מהותיות לחיים של בריאות ואיזון בגוף ובנפש.

מריה אייזנברג אלכביר 050-6930827