

JOGOS NAUDA VAIKAMS, TURINTIEMS AUTIZMO SPEKTRO SUTRIKIMŲ

1. *Joga lavina motorinius įgūdžius.* Vaikai, sergantys autizmu, dažnai patiria uždelstą motorikos vystymąsi, kurį galima pagerinti, kai joga tonizuoja raumenis, sustiprina pusiausvyrą ir stabilumą, lavina kūno sąmoningumą ir koordinaciją. Tobulėjant motoriniams įgūdžiams, vaikai geriau jaučia savo fizinį save erdvėje ir santykiyje su kitais ir gali pagerinti savo eiseną bei pusiausvyrą.

2. *Joga gerina pasitikėjimą savimi ir socialinius įgūdžius.* Prasta koordinacija dažnai lemia žemą savivertę, nes vaikai gali būti išskiriami arba erzunami dėl to, kad nejuda ir nesielgia kaip kiti vaikai, arba dėl to, kad nemėgsta sporto ar žaidimų lauke. Mokydamiesi savikontrolės ir nusiramavimo metodų per jogą, vaikai, turintys specialiųjų poreikių, greičiau padidins pasitikėjimą savimi bendraudami su kitais vaikais ir tobulins savo socialinius įgūdžius.

3. *Joga suteikia jutiminę integraciją.* Autizmu sergantys vaikai dažnai kenčia nuo labai jautrios nervų sistemos ir juos lengvai stimuliuoja ryškios šviesos, naujos tekstūros, garsus triukšmas, stiprus skonis ir kvapai. Natūralios jogos aplinka, silpna šviesa, kilimėliai ir „vidiniai“ balsai sukuria jaukią aplinką kurioje nusiraminti tampa malonu, aplinką, didžiąja dalimi apsaugotą nuo nežinomų ar agresyvių dirgiklių.

4. *Joga palengvina savimonę.* Joga ypač padeda autizmu sergantiems vaikams išmokti savireguliacijos. Susipažinę su savo kūnu ir suprasdami kvėpavimą, vaikai įgyja galimybę „susitvarkyti“, kai jie pradeda jausti nerimą ar nusiminimą.

5. *Joga įtraukia emocines smegenis.* Visi žinome, kad joga yra toli gražu ne vien tik fizinė veikla, bet ir judesio, muzikos, kvėpavimo ir pasakojimo derinys, kuris suaktyvina smegenų emocinį centrą. Tai skatina vaikus suvokti savo ir kitų emocijas, taip pat išlaikyti dėmesį grupėje/klasėje.

6. *Joga yra tvarkinga ir nuosekli.* Geriausia, jei užsiėmimas yra suplanuotas tuo pačiu laiku ir tą pačią savaitės dieną, kai mokinių kilimėliai yra išdėstyti taip pat, toje pačioje erdvėje, pas tą patį

mokytoją. Patirtis rodo, kad kartojimas užtikrina pasitikėjimo jausmą ir pastovumą. Šis tvarkos elementas yra labai svarbus vaikui ir parodo stabilumą. Kiekvienas jogos užsiėmimas turi prasidėti ir baigtis visuomet taip pat, tik su minimaliais pakeitimais, tai vaikams duoda užtikrintumo jausmą, nes jie visuomet žino ko tikėtis, jaučiasi saugūs.



Parengė Žiedė Marcinkevičienė (pagal jogos mokymų medžiagą bei informaciją internete)