



SKOLYOGA

ett evidensbaserat verktyg

Skolyoga tar kontinuerligt fram och sammanställer ny forskning på området. I sammanställningen nedan framgår att yoga kan vara stöd till elever med koncentrationssvårigheter, minska stress och ångslan, öka målmedvetenheten, öka fysisk stabilitet och självreglering.

STRESS OCH ORO

När barn utövar yoga sänks kortisolhalten i kroppen och det gör att barnen känner sig mindre stressade och ängsliga (Kaley-Isley, Peterson, Peterson, 2010). Även Boll och Ganneby (2011) menar att yoga har avstressande effekter och kan vara ett bra sätt att skapa harmoni och lugn i klassrummet. Genom yoga kan barnen utveckla och stärka sin självkänsla och få en förbättrad koncentration och inlärningsförmåga. Studier har visat att yoga ger positiva effekter och kan minska oro och stress bland barn när det används i skolan (Telles et al, 1993. Abrams, 2013).

KONCENTRATION OCH ADHD

I en studie som gjorts på elever i åldern 8-11 som haft olika svårigheter i skolan, tyckte lärarna att införa yoga hade gett tillfällen till avslappning och gjort det lättare för eleverna att koncentrera sig. Samma studie visade också på att föräldrarna tyckte att barnen blivit lugnare, gladare och fått mer energi. Barn med svårigheter kan ha nytta av yogans lugnande effekter och av att lära sig andningsteknik (Steiner, Sidhu, Pop, Frenette, Perrin, 2012).

Yoga för barn hävdas även ge förbättrad koncentration och utveckla kroppsmedvetenhet och motorik (Telles et al. 1993).

Barn med ADHD har fått bättre kontroll över sin impulsivitet genom meditation. Tack vare meditation förbättrades även deras beteende i hemmet såsom att läxor slutfördes, de lyssnade bättre på uppmaningar och kunde leka längre perioder utan att vara övervakade. Meditationen kunde även få barnen att lättare hålla koncentrationen på uppgifter och ignorera det som hände runt omkring i klassrummet. Denna studie utfördes på 24 barn med ADHD som var indelade i tre grupper, en grupp utförde meditation, den andra utförde muskelavspänningsövningar och den tredje var kontrollgrupp. Det var bara meditationsgruppen som lättare kunde rikta uppmärksamheten och stänga ute störande ljud. Muskelavspänningsgruppen kunde liksom meditationsgruppen lättare hantera impulsivitet. Inga skillnader visades för kontrollgruppen (Kratte, Hogan 1982).

FÖRBÄTTRADE STUDIERESULTAT

Meditation kan gynna barnens lärande och efter en studie baserad på meditation i skolan hade barnen fått högre betyg. Elevernas resultat höjdes i både engelska och matematik efter att de



mediterat, vad som exakt bidrog till att resultaten höjdes är dock oklart. Det hade även förbättrat det sociala beteendet bland eleverna (Abrams, 2013)

SJÄLVREGLERING

Enligt studien “*Enhancing pre-schoolers self-regulation via mindful-yoga*” går det att förbättra förskolebarns självreglering genom att regelbundet utöva yoga. Självregleringsförmågor innebär uppmärksamhet, fördröjning av tillfredsställelse och att kunna kontrollera sig själv. T.ex. att vänta med att ta en mindre belöning för att sedan få en större belöning. Självregleringsförmågan anses vara viktig i skolan då detta främjar social framgång, akademiskt utförande i grundskolan och social acceptans bland kamraterna. På lång sikt kan även höga självregleringsförmågor främja självkänslan och hälsan senare i tonåren. I denna studie som utfördes på 29 barn (varav 13 kontrollgrupp) och barnen i experimentgruppen fick utföra yogaövningar under skoldagen medan kontrollgruppen inte fick det. Resultatet visade att barnen som utövat yoga hade förbättrat deras grad av självregleringsförmågor medan kontrollgruppen inte hade det (Razza, Bergen-Cico & Raymond, 2013).

I en annan studie på hur yoga påverkar barns fysiska stabilitet gjordes över 10 dagar. Två grupper à 45 barn i åldern 9–13 år var med i studien. En grupp fick utbildning i yoga, den andra gruppen gjorde inga förändringar i sin vardag. Ett test gjordes av de båda grupperna innan och efter de 10 dagarna. Testet innebar att barnen skulle föra in en nål i hål med minskande storlek och hålla den stilla utan att vidröra hålets kant i 15 sekunder. Yogagruppen fick utbildning i särskilda fysiska ställningar, andningsövningar, meditation, praktisera tystnad, och spela spel för att förbättra koncentrationsförmåga och minne. Kontrollgruppen förändrade inte sin vanliga rutin. Efter 10 dagar visade yogagruppen en signifikant minskning av att nålen vidrörde hålet, medan kontrollgruppen inte visade någon förändring. (Telles et al. 1993).

ÖVRIGA FYSISKA OCH PSYKISKA FÖRBÄTTRINGAR

Yoga har visats minska ätstörningssymptom som minskad negativ kroppsuppfattning, minskad fokusering kring mat och depression. Yoga har även hjälpt barn med astma, som efter två års utövande kunnat minska dosen av astma-medicin eftersom lungkapaciteten och den fysiska kapaciteten ökade. Yoga har också hjälpt ungdomar med IBS: “*The youth with IBS evidenced psychological benefits in terms of lower levels of functional disability, less use of emotion-focused avoidance, and reduced anxiety levels*” (Kaley-Isley, Peterson, MD, Peterson, 2010).

REFERENSLISTA

Abrams, Julia. *The impact of mindfulness practices on the behaviour, wellbeing, and cognition of preadolescent students*. The Evergreen State College. 2013



Boll och Ganneby. 2011. *Yogasagor stärker barns självkänsla och gruppernas lugn*. Gleerups.

Kaley-Isley, Fischer, Peterson & Peterson. Yoga as complementary therapy for children and adolescents. *Psychiatry (Edgmont)*. Aug 2010; 7(8): 20–32.

Kratter, Hogan. *The Use of Meditation in the Treatment of Attention Deficit Disorder with Hyperactivity*. 1982

Razza, Bergen-Cico & Raymond. Enhancing pre-schoolers self-regulation via mindful-yoga. *Springer Science+Business Media*. New York Oct. 2013

Steiner, Sidhu, Pop, Frenette, Perrin. Yoga in an urban school for children with emotional and behaviour disorder. *Springer Science+Business Media, LLC*. July 2012

Telles, Hanumanthai, Nagaratha, and Nagendra. *Improvement in static motor performance following yogic training of school children*. Vivekananda Kendra Yoga Research Foundation, India. 1993.