# Йога в училище

Теодора Пенева

# Йога в училище

- Извън класните стаи (Full Yoga)
  - В салона или студио извън училище
  - В час по физическо възпитание
- В класните стаи (In classroom) (Y4C)
  - Минути за успокоение преди часа/след междучасието
  - В самостоятелен час в учебната програма
  - В час по друг предмет (математика, природа, език)

# Съдържание

- **Къде се практикува?**
- Какво се практикува?
- Ефект на йога часовете в училище
- Защо в България?
- Популяризация в България

# Къде се практикува?

## ФРАНЦИЯ

- От 1976 г. във Франция
- От 2005 г. в Лондон
- От 2009 г. в България
- Създадена **мрежа в 14+ страни**, от които Англия, Италия, Белгия, Бразилия, България, Чили, Гърция, Израел, Норвегия, Португалия, Уругвай
- За системата:
  - 10 минути в началото или средата на часа,
  - 15 минути в началото на деня
- Според нея, йога не трябва да е отделен предмет, а инструмент за подпомагане на учебния час.

- *Обучение чрез тялото*
- *R.Y.E техниките в класната стая*
- *Емоциите в класната стая*
- *Подготовка за изпити*
- *Релаксация в класната стая*
- *Йога и деца със специални нужди*

# Къде се практикува?

## Канада

**Mindfulness,** (внимателност/осъзнатост) е нерелигиозна практика с корени в Будизма, която се преподава на всички – от пациенти в болница до затворници в Канада.

↘ През 2014 в училище Toronto District School Board (TDSB), се въвеждат часове по осънатост: вид медитации които насърчават осъзнатост да сегашния момент, по неосъждащ начин – за всичките си 200 ученика от 9 клас. В 6 работни групи проведени в двумесечен период и воден от учители от самото училище, учениците практикуват дихателни техники, сканиране на тялото (медитативно упражнение които насочва вниманието към различни части на тялото) и са научени да владеят трудни емоции като ярост, гняв и тревожност.

↘ В начално училище Vancouver's Renfrew Community Elementary School, например, учениците започват деня си на открито с тайчи, съчетано с няколко упражнения по осъзнатост. ,

↘ В училище Vancouver School District, се предлага обучение на учители в осъзнатост чрез програмата MindUp program, която включва „**почивки за ума**“ "brain breaks" три пъти дневно.

↘ В училище Toronto Catholic District School се преподават сесии по осъзнатост на учители работещи предимно с уязвими деца и деца със специални нужди (СОП).

Много деца в Канада практикуват дълбоко дишане и сканиране на тялото, едновременно с часовете им по математика и английски.

# Къде се практикува?

## САЩ

- 36 програми в 940 училища през 2015 г. , повече от 5 400 обучени инструктора
- 12 000 инстурктора 2017 г.
- Всички програми включват:
  - (1) пози,
  - (2) дихателни упражнения,
  - (3) техники за релаксация, и
  - (4) практики за осъзнаване и медитации.
- Програмите имат и допълнителни образователни, социално-емоционални и дидактически ехники за подобряване на физическото и менталното състояние на учениците и поведението им.
- Налични са безплатни гайдове, карти, програми, договори за треньори с училища, писма за съгласие до родители, шаблони за препоръчително писмо от училище за инструктор.  Анкетни карти за оценка на часовете, на учителя, на удовлетвореността.

# Къде се практикува?

## Великобритания

Mindfulness in Schools Project съществува от повече от 12 години (2018), и е достигнал с инструментите си и обученията си до над 400 000 млади хора, чрез обучение на повече от 4500 учители и служители в образованието.

**.breathe** curriculum:

4 курса обучение, за деца 10-14 години

- Изследва как може да работим с любопитен ум
- Защо хората се тревожат и как да се справяме когато сме тревожни
- Сън – защо е важно да спим и какво да правим ако не можем

**Paws b** curriculum:

12 пъти от 30-60 минутни уроци,

за деца от 7 до 11 години, и **.b** – от 11-18 години

- Свързват се с други учебни предмети ако е подходящо, спортни и творчески
- Обясняват се възможностите на нашия мозък, значението на избора, наблюдаване на състоянието на ума, намирането на стабилно място, справяне с трудности, правенето на компромиси, и начини да се чувстваме щастливи и удовлетворени

# Къде се практикува?

## Германия и други

**Mindfulness – осъзнаване**

Ум-тяло – упражнения в седнала позиция

1. Базови дихателни упражнения
2. Коремно дишане /дълбоко дишане
3. Базово сканиране на тялото

Ум-тяло – упражнения в изправена позиция

- Водени упражнения с фантазията
- Ментални упражнения, изучаващи когнитивните възможности и влияещи на емоциите
- Междуличностни и интерактивни упражнения
- Осъзнат диалог

MiSP MINDFULNESS IN SCHOOLS PROJECT WWW.MINDFULNESSINSCHOOLS.ORG

Common Humanity Center for Mindfulness

euro pass teacher academy

Флоренция, Барселона

THE INSTITUTE FOR CREATIVE MINDFULNESS

PMSE+

mli MINDFUL LEADERSHIP INSTITUT

**Потърси в себе си**
**Институт за осъзнато лидерство**
**Teaching Search Inside Yourself in Europe**
Испания, Швеция, Португалия, Холандия, Германия

# Къде се практикува?

## Полша

От 2009 - Małgorzata Jakubczak – работеща в Центъра за педагогически и психологически изследвания в МОН в Полша.

В изследване от 2017: “The Conspiracy of Silence”: Teaching Mindfulness in Poland, обществото на Polish Mindfulness Society предполага че има около 59 квалифицирани учители по осъзнатост (2016 г.)

Преподавани модули:

1. Започни от там където си
2. Забелязвай какво те разсейва
3. Приеми себе си
4. Наблюдавай, не влизай в течението

В Полша изследвания в областта се извършват от три университета.

Mindfulness Associaction Poland

## Унгария, Румъния, Испания, Ирландия

Преподава се в три нива: Ниво 1, Ниво 2, и квалифицирани нива в 8-седмичен курс.

- Session 1 - Exploring Mindfulness
- Session 2 - Exploring our perceptions, relationship and creative responding to the challenges and stressor in our lives
- Session 3 - The Power of being present: Living all your moments
- Session 4 - Cultivating Curiosity and Openness to the whole of my experience
- Session 5 - Building on our Foundation of Mindfulness, paying attention to our capacity to respond rather than react to challenges and stressors
- Session 6 - Interpersonal Mindfulness and Building Resilience
- Session 7 - Integrating Mindfulness, reflecting on lifestyle choices - How can I best take care of myself?
- Session 8 - A Mindful Life, keeping up Momentum

Mindful Academy INTERNATIONAL
Kathy Ward
Provider of Training Excellence ©

**Румъния Юли 2019**
Valerie Cioloş-Villemin, proposes introducing mindfulness courses into the school curriculum to help children cope with the stress and anxiety they face, including the pressure to get the best grades.

# Къде се практикува?

## Австралия и Нова Зеландия

- **Mindfulness Education in Australia and NZ**
- 8.05.2018 г. - **Schools** will be now able to access Australia's first dedicated **mindfulness curriculum**
- There are also a few different options in Australia and New Zealand, including a couple that have really taken off. Check out the links and organizations in this list to learn more:
- Mindfulness for Primary School Classroom Teachers One-Day Training (Lismore Area, Northern NSW) (**Website**)
- Mindfulness Skills for Teacher Well-Being (Australia) (**Website**)
- Whole of School Mindfulness Programs (customized to the school; in Australia) (**Website**)
- Kids Matter AU Upcoming Sessions (Australia) (**Website**)
- Mindfulness Meditation Australia Courses (Australia) (**Website**)
- Pause, Breath, Smile Educator Training from the Mindfulness Education Group (New Zealand) (**Website**)
- Mindful Parenting and Teacher Training Programmes from Mindful NZ Schools (New Zealand) (**Website**)

# Къде се практикува?

## Великобритания

**Global Mindfulness in Education Summit**
**4 - 8 November 2019**

The Global Mindfulness in Education Summit is FREE but you may purchase the recordings to watch on your own time over the next year for the low cost of $69.

**Media and Research 2019**
**Schools should measure pupils' wellbeing, says charity**
**TES By Catherine Lough**
**28 August 2019**

**The Children's Society** finds a quarter of a million pupils are unhappy with the state of their lives, and says schools should monitor pupils' wellbeing.

# Съдържание

- Къде се практикува?
- **Какво се практикува?**
- Ефект на йога часовете в училище
- Защо в България?
- Популяризация в България

# Какво се практикува?

# Какво се практикува?

**Mindfulness**

# Какво се практикува?

**Минути за успокоение в началото/средата на часа или след голямото междучасие**

# Какво се практикува?

**Йога пози на стол**

# Какво се практикува

## Йога пози на стол

# Какво се практикува

**Йога пози на стол**

# Какво се практикува

## Изправени пози

# Какво се практикува

**Изправени пози**

# Какво се практикува

**Изправени пози**

# Какво се практикува

**Изправени пози**

# Съдържание

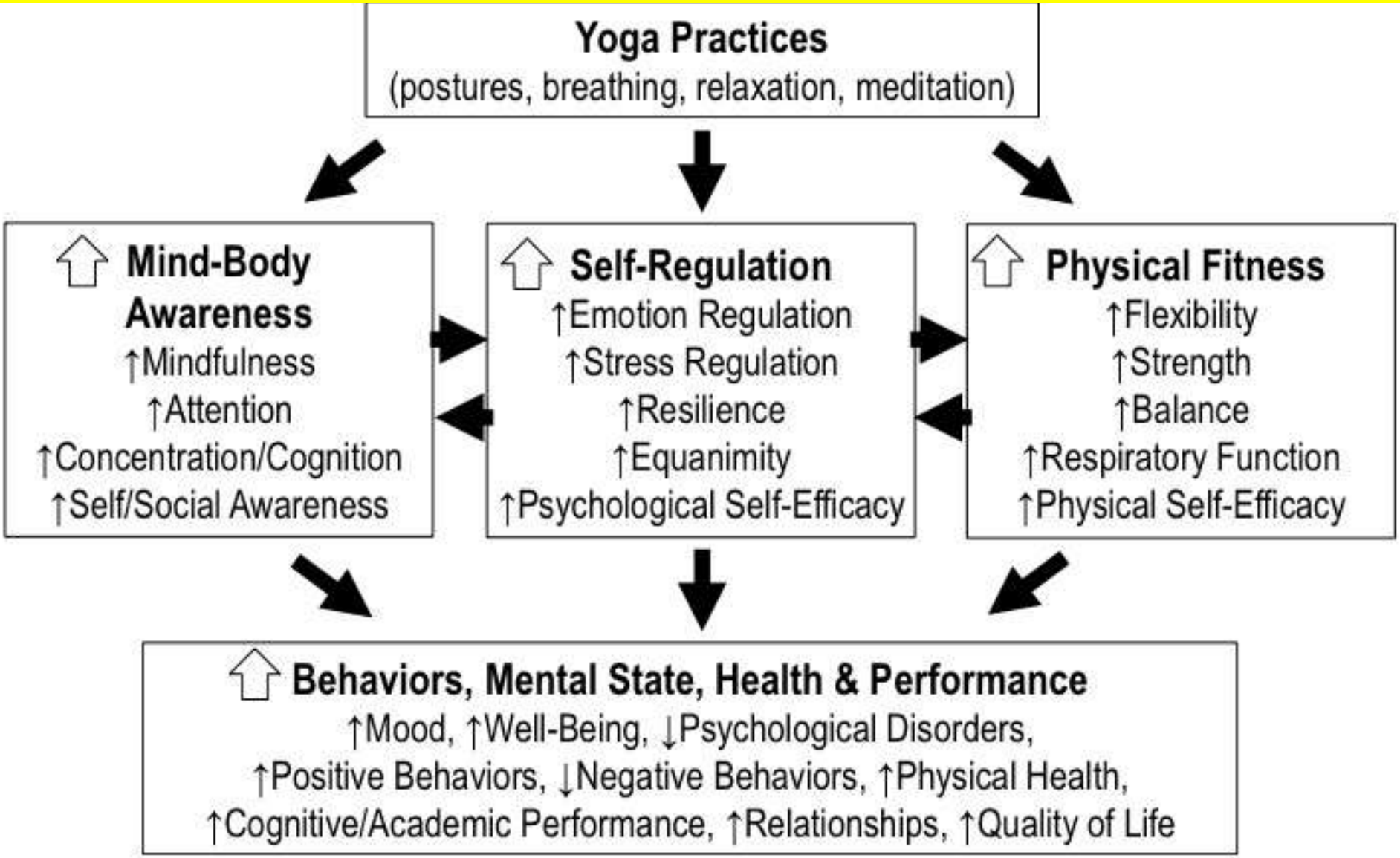
- Къде се практикува?
- Какво се практикува?
- **Ефект на йога часовете в училище**
- Защо в България?
- Популяризация в България

# Ефект на йога часовете в училище

От дисертация на Tanya Slavier

- **Подобряване на благосъстоянието на учениците / Improving children's wellbeing**
- Медитацията не е само за възрастни. Полезна е и за деца и юноши.
- Според проучване, медитациите в класните стаи помагат на учениците да станат по-концентрирани, по-спокойни, по-стабилни и по-отпочинали— давайки им възможност да се научат да отпочиват и да  разсъждават активно по време на учебния процес.

# Ефект на йога часовете в училище




Butzer, B., Bury, D., Telles, S., & Khalsa, S. B. S. (2016). Implementing yoga within the school curriculum: a scientific rationale for improving social-emotional learning and positive student outcomes. *Journal of Children's Services*, *11*(1), 3-24.

# Ефект на йога часовете в училище

**25 Benefits of Incorporating Mindfulness in the Classroom**

The Mindful Schools organization lists ten major areas in which studies have shown mindfulness can have a positive impact, including:

- Attention and focus
- Better grades
- More effective emotion regulation
- Better behavior in school
- Greater empathy and perspective-taking
- Better social skills
- Reduced test anxiety
- **Less stress**
- Decreased frequency/severity of **posttraumatic symptoms**
- Lower rates/severity of **depression**

# Изследвания в Австралия

- A recent meta-analysis over 70 studies comparing more than 6,000 school-aged young people shows those who practiced mindfulness showed greater performance in the following areas:
- Better emotion and behaviour regulation than 62% of non-practicing students;
- Better academic performance than 66% of non-practicing students
- Lower depression and anxiety scores than 66% of non-practicing students
- Better social skills than 64% of non-practicing students
- a 16 per cent increase in academic performance and mental health for practicing students relative to peers.

# Съдържание

- Къде се практикува?
- Какво се практикува?
- Ефект на йога часовете в училище
- **Защо в България?**
- Популяризация в България

# Защо в България?

## Регистрирани заболявания и аномалии при профилактичните прегледи на ученици за учебната 2013/2014

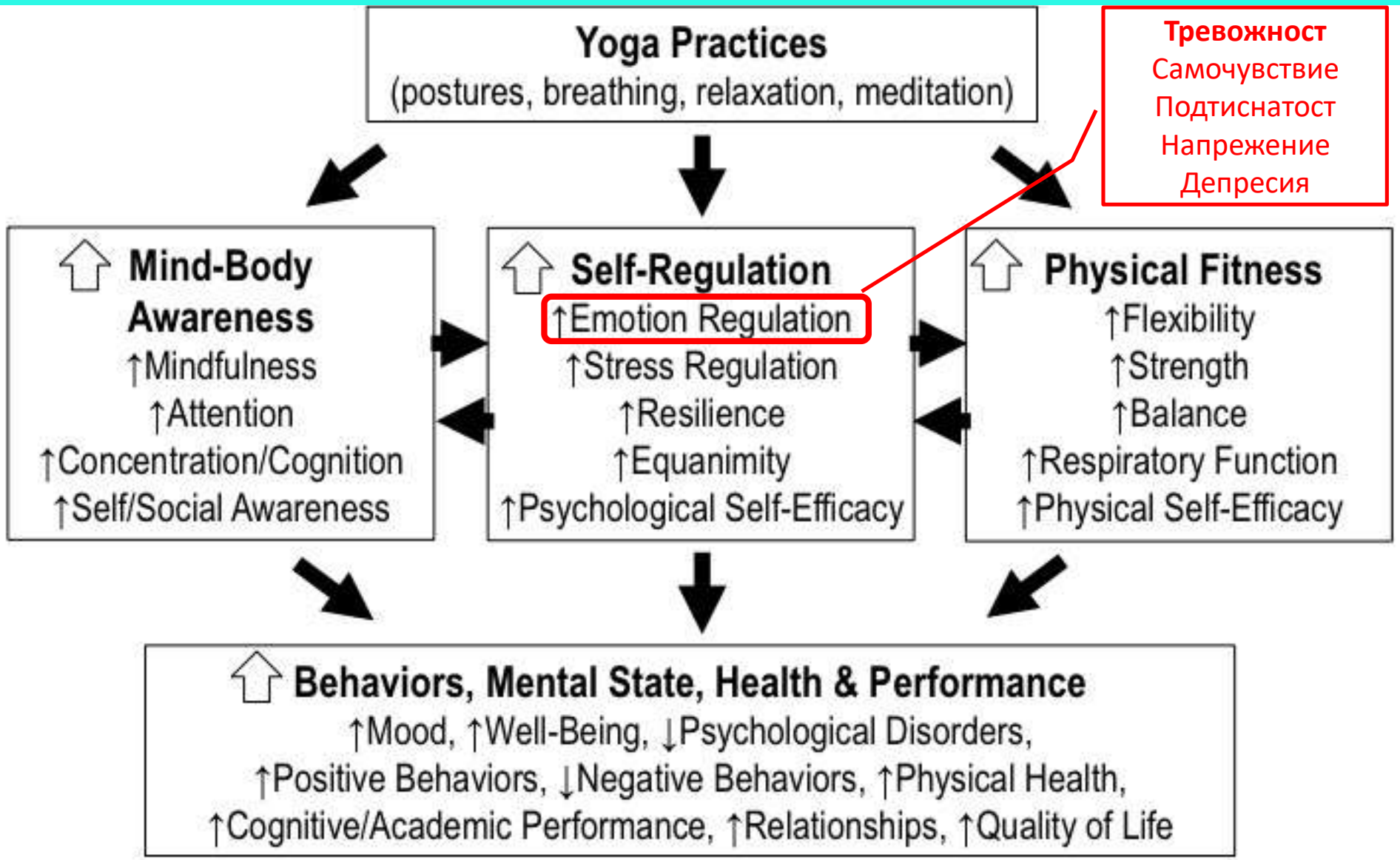
*Източник: Столична регионална здравна инспекция*

# Защо в България?

Колко деца отпадат от образованието преди да завършат?

Къде е границата на неангажираността на учениците в клас – 20% в Австралия, а у нас?

# Защо в България?




Butzer, B., Bury, D., Telles, S., & Khalsa, S. B. S. (2016). Implementing yoga within the school curriculum: a scientific rationale for improving social-emotional learning and positive student outcomes. *Journal of Children's Services*, *11*(1), 3-24.

# Защо в България?

**Външни фактори**
- Семейна среда
- **Училищна среда**
- Ангажираност след училище
- Икономическо състояние
- Домашни любимци
- Замърсяване
- Качество на храните

**Проявления**
- Конфликти
- Агресия
- Апатия
- Успех в училище
- Пушене/алкохол

- Пушене, наркомания
- Съученици
- Класен ръководител
- Учители, директор
- Психолози, ресорни
- Дисциплина

**Здраве на учениците**
- Физическо
- Психическо
- Емоционално
- Духовно
- Социално

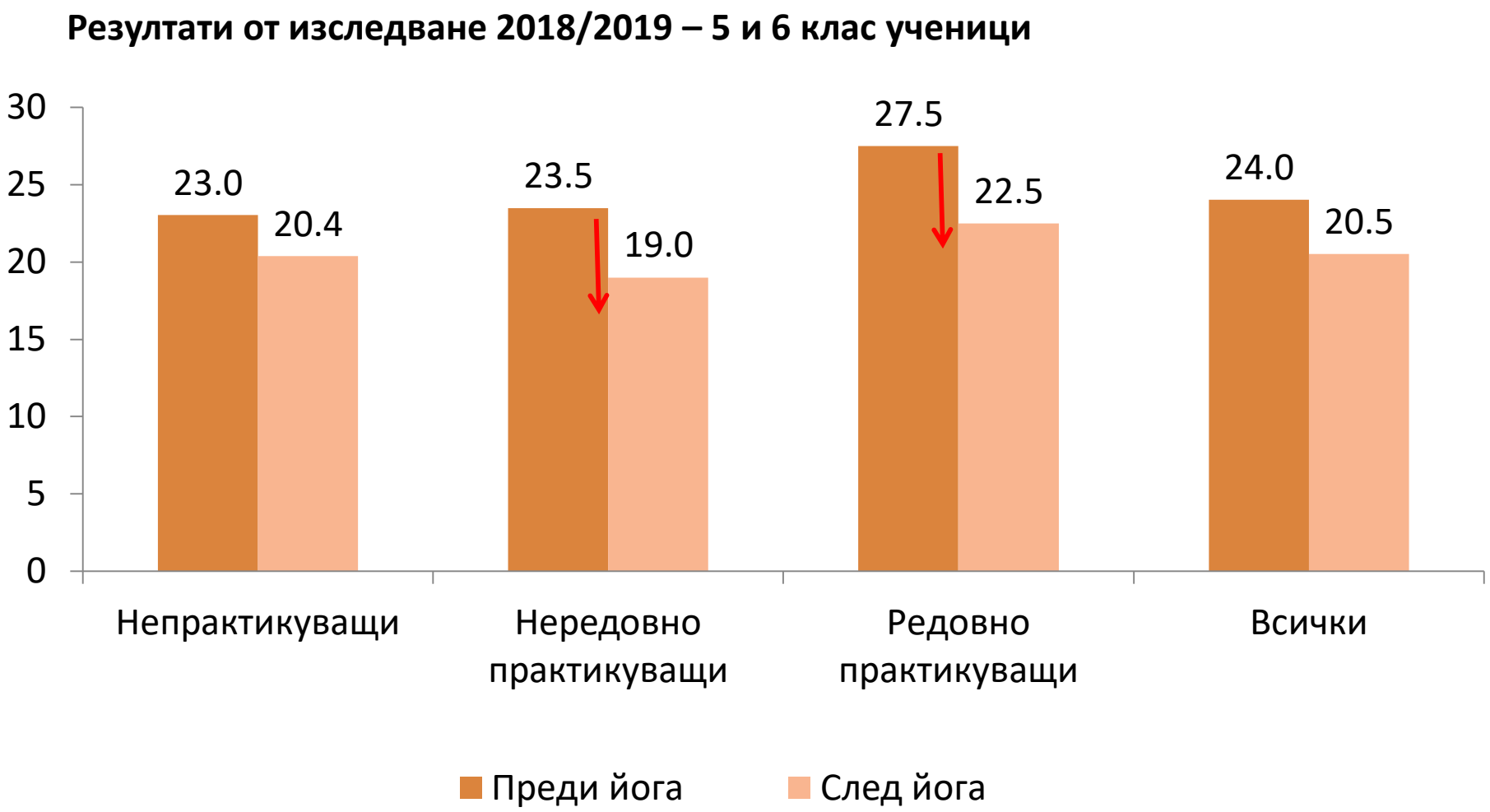
**Вътрешни фактори**
- Физическа активност
- Хигиена
- Хранене
- Характер
- Самостоятелност
- Самоподготовка

**Инструменти за влияние**
- Спорт
- Медитации
- Разговори
- Игри
- Ателиета
- Развитие на умения

# Защо в България?

- Изследване 08.10.2018 -17.01.2019 г. ;
- Обект: Експериментална група от 16 ученика от 5 и 6 клас от 60-то ОУ , гр. София; и контролна група от 24 ученика.
- Предмет: училищна тревожност и нейните подвидове
- Цел: да измери състоянието на училищна тревожност преди и след редовна практика по йога чрез контролна и експериментална група на ученици, и да оцени ефекта на практиката с количествени измерители.
- Методи:
  - тест за училищна тревожност в „Методики за изследване на функционалните състояния“ ( Иванов, 1999).
  - Часове понеделник  и сряда 16.00ч.
  - Практика: 10 мин. загрявка, 25 мин. асани, 5-10 мин. дихателни или медитативни практики,  5-10 мин игри.

# Защо в България?



# Съдържание

- Къде се практикува?
- Какво се практикува?
- Ефект на йога часовете в училище
- **Защо в България?**
- Популяризация в България

# Популяризация

1 Преодоляване на бариери

2 Системни изследвания на различни методи в различни групи

3 Разработка на материали и учебна програма за училищата

4 Приемане на Учебна програма от МОН

5 Разработка на обучителни програми

6 Гъвкаво финансиране на обучителните програми

## Привличане на партньори на всички нива

# Преодоляване на бариери

Опасения за религиозна намеса в САЩ идват от пеенето на мантрата Ом, имена на пози в санскрит, и в щата Джорджия например – колективното поздравяване с Намасте.

MiSP
MINDFULNESS IN SCHOOLS PROJECT

Mindfulness in Education | Bring Mindfulness To Your School | Train With Us | About Us | The Hub

## What **Mindfulness is NOT**

### Breathing exercises or yoga

Breath plays a useful role in mindfulness as it is always available as an object of attention, but so is the rest of your body, the food you are eating and the person you are listening to. Similarly, whilst learning to be more aware of movement, there is no need for 'downward dog' or super flexibility.

### Religious or Spiritual

Silence and contemplation play an important role in the world's great faiths but the MiSP curricula remain strictly secular. There are periods of sitting quietly and there is appreciation of how extraordinary it is to be human, but the framework is one of common sense and practical application.

### Emptying your mind

Some people think mindfulness is about emptying the mind in some way. Wrong! It is not about freedom from thinking, but freedom **with** thinking. Thoughts

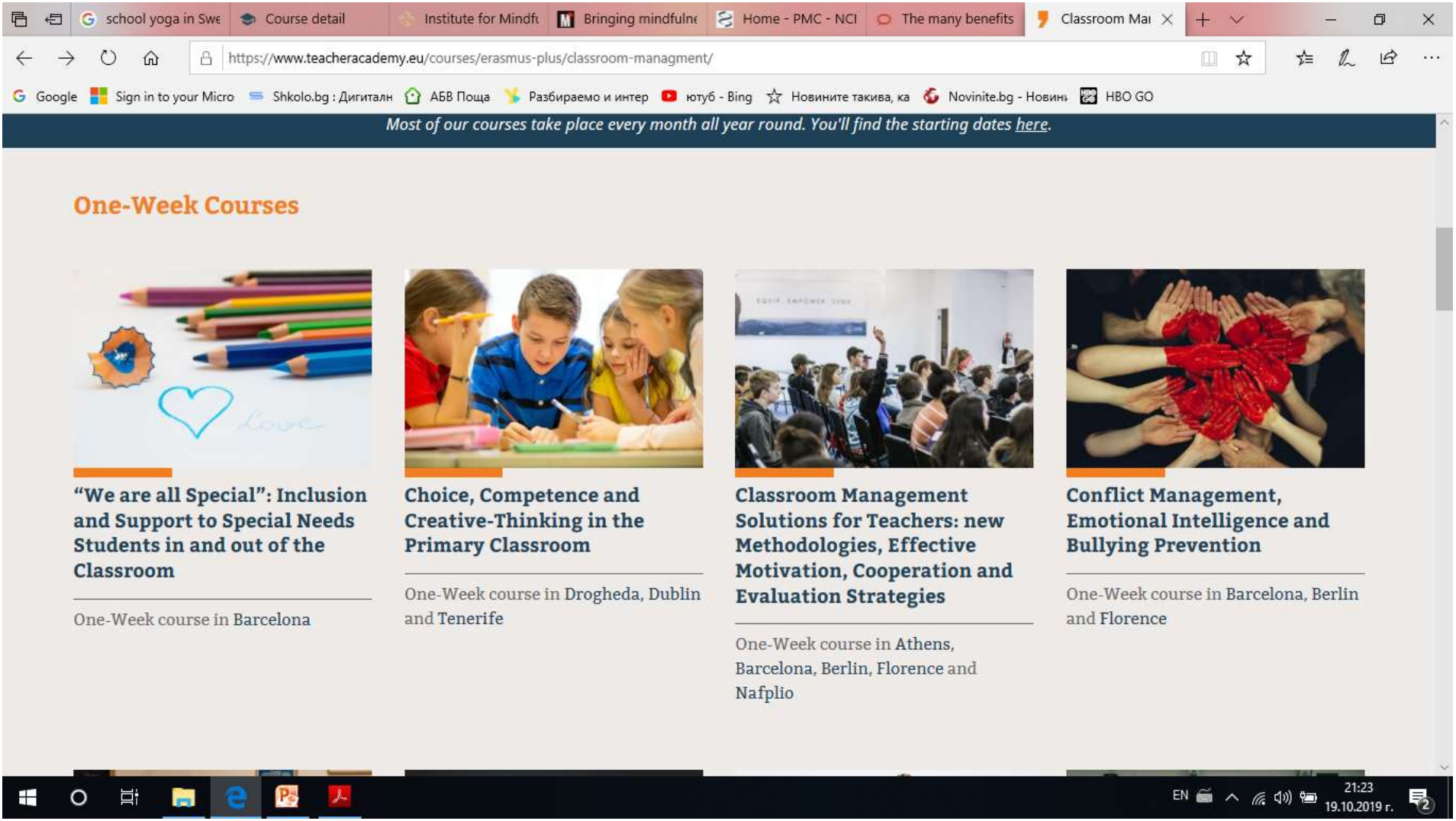
### Chilling out

The purpose of mindfulness is not to relax; it is to cultivate the skill of noticing what happens in the mind and body however it is: when there is discomfort, anger or

В Алабама, school-based yoga has long been banned – само 10% от населението е пробвало йога, струва

Swedish parents block 'gateway' yoga exercises – защо не традиционна гимнастика?

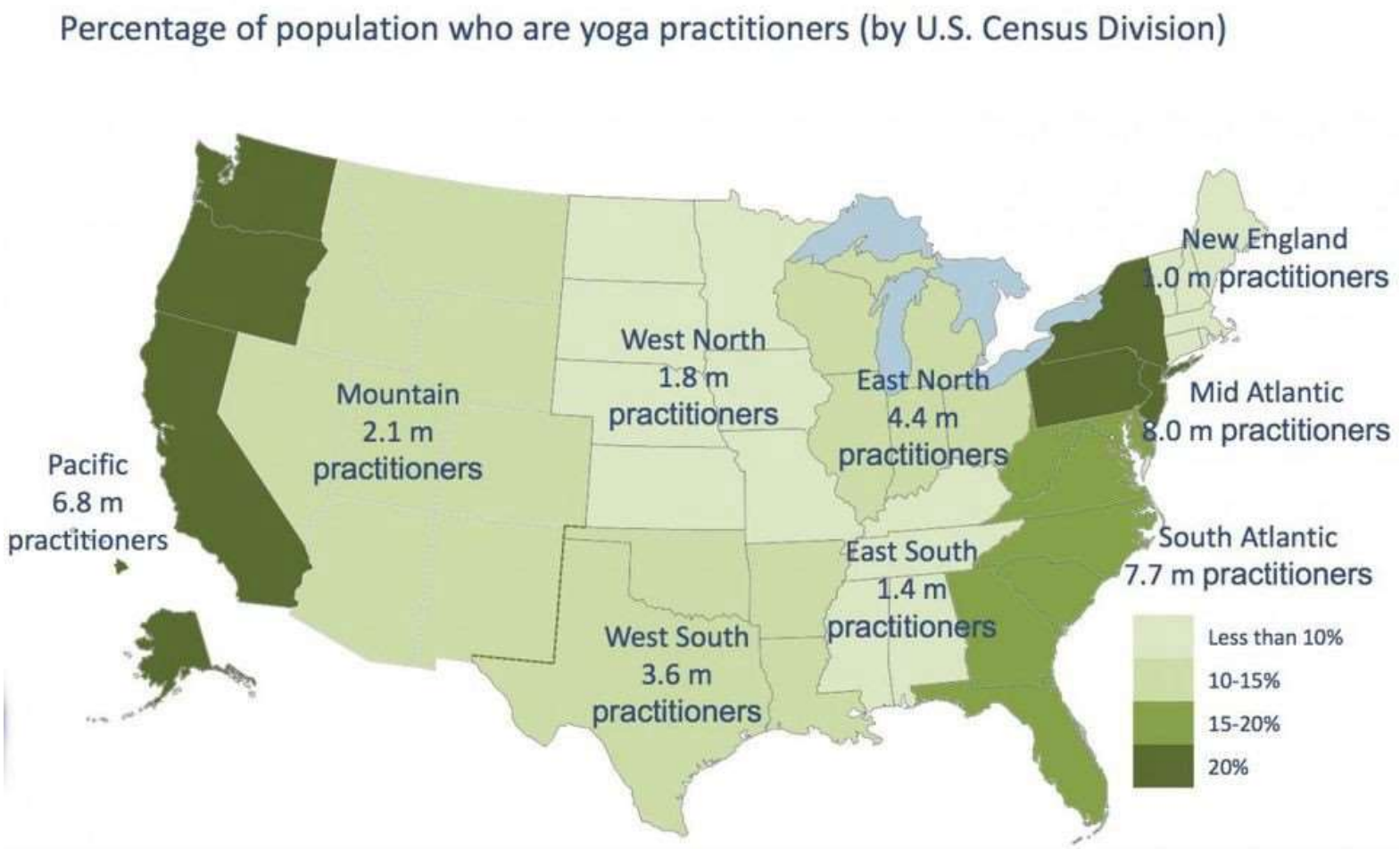
# Популяризация



# Изследвания

- Разнообразяване на предмета на изследването
- Разработка на цели и инструменти с психолози, педагози и йога- специалисти
- Предоставяне на стандартни тестове за масово приложение
- Сътрудничество със здравните институции за определяне на критерии и стандарти
- Регламентирано време на провеждане на изследването – съдействие от МОН
- Съдействие с университети – за мониторинг, анализ и т.н.

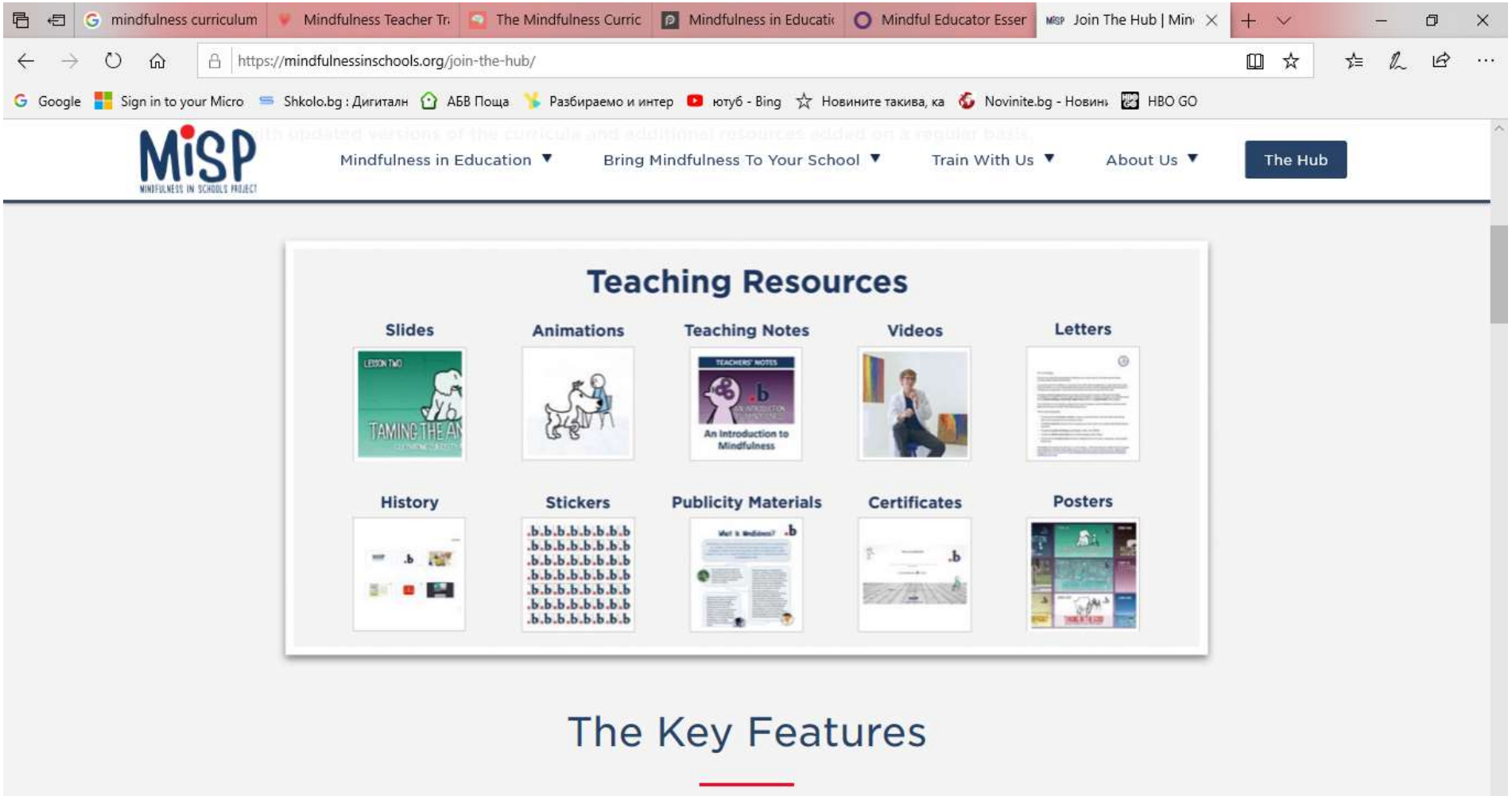
# Популяризация



# Популяризация

| Program | Grades | In Classroom vs Full Yoga | Basic RYT 200 Yoga Teacher Certification Required? | No. of Trained Instructors | No. of Mandatory Training Hours | No. of Schools Currently Implementing Program | No. of Years Organization in Service | Primary Geographical Region | Web Site |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bent on Learning | K-12 | Full yoga | Yes | 50 | 100 | 16 | 12 | New York, NY | bentonlearning.org |
| Calming Kids Yoga | PreK-12 | Both | Yes | 200 | 40 | Unable to answer | 11 | USA, primarily Colorado | calmingkidsyoga.org |
| Circus Yoga | K-12 | Both | No | 300 | 100 | Unable to answer | 16 | Nationwide, primarily Northeast | circusyoga.com |
| Core Yoga in Schools | K-12 | Both | Yes | 10 | 18 | 4 | 4 | Boston, MA | coreyoga.com |
| Get Ready to Learn | PreK-12 | Both | Yes | 100 | 60 | 55 | 7 | USA, international | getreadytolearn.net |
| Go Grounded | PreK-12 | Both | No | 350 | 22 | 20 | 6 | Georgia, North Carolina, New York, New Jersey | gogrounded.com |
| Headstand | K-8 | In classroom | No | 3 | 200 | 3 | 6 | San Francisco, CA; New York, NY | headstand.org |
| Holistic Life Foundation | PreK-12 | Both | No | 9 | 250 | 16 | 13 | Baltimore, MD; Northeast/ Midatlantic region | hlfinc.org/home.htm |
| Integral Yoga Institute: Yoga at School | K-12 | Both | Yes | 10 | 36 | Unable to answer | 10 | New York, NY | iyiny.org/about-us/yoga-at-school |
| Karma Kids Yoga | K-12 | Both | No | 36 | 30 | 18 | 12 | New York, NY | karmakidsyoga.com/yoga_classroom.html |
| Kripalu Yoga in Schools | G7-12 | Full yoga | Yes | 75 | 60 | 24 | 6 | USA, primarily northeast; international | kripalu.org/be_a_part_of_kripalu/812 |
| Lineage Project | G6-12 | Full yoga | No | 18 | 20 | 13 | 16 | New York, NY | lineageproject.org |
| Little Flower Yoga/ School Yoga Project | PreK-12 | Both | No | 52 | 206 | 24 | 8 | New York, NY | littlefloweryoga.com |
| Mindful Practices | PreK-12 | Both | Yes | 23 | 40 | 75 | 7 | Midwest, primarily Chicago, IL | mindfulpracticesyoga.com |
| Next Generation Yoga | PreK-8 | Both | No | 30 | 24 | 12 | 17 | USA, primarily New York, California | nextgenerationyoga.com/ngy_kids_schools.html |

# Материали




САЩ – гайд с думи, които да не използваме

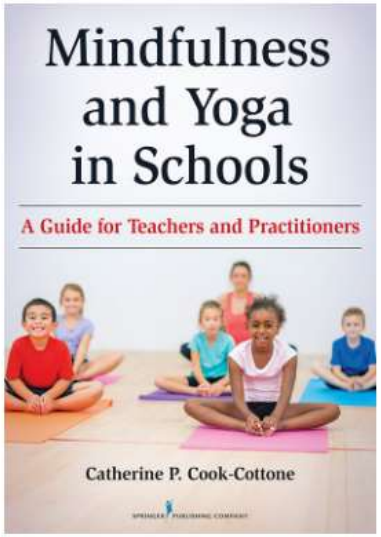
# Популяризация

An Education in Awareness: Self | Mindfulness and Yoga in Schools

springerpub.com/mindfulness-and-yoga-in-schools-9780826131720.html

Apps

HOME > MINDFULNESS AND YOGA IN SCHOOLS




## Mindfulness and Yoga in Schools

A Guide for Teachers and Practitioners

**AUTHOR:** Catherine P. Cook-Cottone PhD

$35.00 QTY: 1 ADD TO CART

Now available on:

SPRINGER PUBLISHING COMPANY CONNECT

What's this?

SAVE FOR LATER

REQUEST DESK COPY

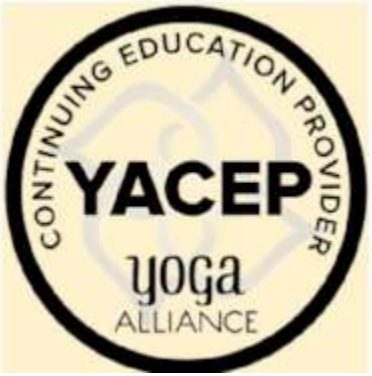
DESCRIPTION

**We use cookies on this site to enhance your user experience**
By clicking any link on this page you are giving your consent for us to set cookies

OK, I agree | No, I want more info

BG 11:08 16.10.2019 г.

# Партньори



"Tools for Schools" program
MU ICSD PROJECT OVERVIEW

# Йога извън класната стая – в час по Физкултура

- Включване на йога в учебните програми за всеки клас одобрени от МОН– като самостоятелен спорт, или в спорт „Гимнастика“.
- Обучение на учители по физкултура

# Йога в класната стая – в час по ...всичко

- Йога или ...? – Избор на име
- Разработка на материали за масово разпространение (след достатъчно емпирия)
- Обучение на учители по всякакви предмети