

Alessandra N Bazzano. Psychology Research and Behavior Management: Yoga and Mindfulness for Social-Emotional Development and Resilience in 3–5 Year-Old Children: Non-Randomized, Controlled Intervention, 2023:16 109 – 118

Přeložila: Nikol Dufková

## **Jóga a všímavost pro sociálně emocionální rozvoj a odolnost dětí ve věku 3 – 5 let: nerandomizovaná, kontrolovaná intervence**

**Klíčová slova:** vývoj dítěte, psychická odolnost, zdraví dítěte, chování.

---

### **Souvislosti:**

Rané dětství je klíčovým životním obdobím pro rozvoj sociálně-emočních dovedností, které jsou základem pro připravenost na školu a odolnost v pozdějším životě. Trénink raných dovedností byl označen za strategii pro snížení rozdílů ve studijních výsledcích mezi dětmi se zvýhodněnými a znevýhodněnými podmínkami.

Malé **děti z menšinových komunit**, které čelí strukturálnímu rasismu a zdravotním znevýhodněním, **mohou mít z programů podporujících sociálně-emoční rozvoj prospěch a mohou podpořit i jejich budoucí školní úspěch**. Jedním z možných přístupů k podpoře sociálně emočního rozvoje je jóga a všímavost. Jóga se skládá ze systému cvičení, jako jsou fyzické pozice, meditace, dechová cvičení a relaxace. Existuje mnoho neurobiologických důkazů dokazujících účinky jógy podporu kognitivní, emoční, behaviorální, fyziologické regulace, zvyšování odolnosti a zvládnání stresu. Ve školním prostředí se jóga také doporučuje jako pomoc při zvládnání úzkostí, snižování obezity, podpory duševního zdraví a při snižování nepřizpůsobivého chování. Všímavost (záměrné uvědomování si přítomného okamžiku) se také používá ke zlepšení sociálního a emočního zdraví.

Vzhledem k slibným výsledkům intervencí jógy a všímavosti se zvýšil zájem o jejich začlenění do školek a škol a také se zvýšil zájem o měření jejich přínosů. Navzdory tomu **studiích zaměřených na jógu a všímavost u nebílých dětí je málo** a celkově data pro takové programy jsou limitovaná ne-kontrolovanými studiiemi a studiiemi s různou kvalitou hodnotící programy v raném dětství. Vzhledem k současné krizi v oblasti duševního zdraví a dopadu pandemie Covid-19 u dětí, jsou další důkazy o potenciálu jógových a všímavostních intervencí naléhavě potřebné.

### **Metody:**

Cílem analýzy dat z nerandomizované, kontrolované intervence bylo posoudit vliv vystavení programu jógy a všímavosti na rozvoj sociálně-emočních dovedností v raném dětství v městské školce s většinovým zastoupením černochoů/afroameričanů v jihovýchodní části USA.

Děti v rámci intervence absolvovaly skupinový program jógy a všímavosti **pod vedením certifikované učitelky dětské jógy**, které měla také vzdělání a zkušenosti jako školní učitelka. **Účastníci intervence se věnovali aktivitám 20 minut jednou týdně po dobu 32 týdnů, zatímco kontrolní skupina jógu nedělala.** Konečný vzorek zahrnoval 579 osob v historické kontrolní skupině (data z Educare z let 2014–2019) a 122 osob v intervenční skupině.

### **Výsledky:**

Ukázaly, že **děti, které se účastnily programu jógy a všímavosti, měly v průběhu času vyšší dílčí skóre celkového ochranného faktoru (TPF)** v Devereuxově hodnocení raného dětství než děti, které se programu jógy a všímavosti neúčastnily, a že tento rozdíl byl statisticky významný ( $P < 0,05$ ). **Účast v intervenční skupině významně předpovídala zvýšení skóre iniciativy, skóre sebekontroly a skóre TPF a také snížení obav z chování.**

### **Diskuze:**

**Školní programy jógy mohou podpořit sociálně-emoční dovednosti a odolnost malých dětí.** Je však potřeba dalších studií s větším vzorkem a randomizací, které by se zabývali využitím jógy a všímavosti, zejména u černošských/afroamerických dětí a dalších dětí z menšinových skupin.

**Programy jógy a všímavosti** mohou přispět k dobrému sociálně-emočnímu rozvoji dětí také tím, že **řeší stres učitelů**. Snížením stresu mohou učitelé lépe reagovat na emocionální potřeby svých žáků a věnovat se jim, a tím posilovat zdravý vývoj dětí.

Důležité je, že **poskytování programů jógy a všímavosti by mohlo pomoci jako neformální metoda identifikace a léčby emoční dysregulace v raném dětství a potenciálně snížit riziko pozdější psychopatologie.**