

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Nelet Mägi

LASTEJOOGAT PRAKTISEERIVATE LASTEVANEMATE ARVAMUSED
LASTEJOOGA VAJALIKKUSEST ALUSHARIDUSES JA SELLE
TAJUTUD MÕJUST LAPSE VAIMSELE TERVISELE

Bakalaureusetöö

Juhendaja: koolitaja, pereterapeut Lii Kaudne

Tartu 2024

Resümee

Lastejoogat praktiseerivate lastevanemate arvamused lastejooga vajalikkusest alushariduses ja selle tajutud mõjust lapse vaimsele tervisele.

Lastejooga on üks võimalus toetada lapse vaimset ja füüsilist tervist, kuid pole uuritud, millised on lastejoogat praktiseerivate lastevanemate arvamused lastejooga vajalikkusest alushariduses ja selle tajutud mõjust lapse vaimsele tervisele.

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada lastejoogat praktiseerivate lastevanemate arvamused lastejooga vajalikkusest alushariduses ja selle tajutud mõjust lapse vaimsele tervisele. Andmete analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset induktiivset sisuanalüüsi uurimisviisi ning mugavusvalimit. Andmete kogumiseks kasutati empiirilist struktureeritud individuaalintervjuud. Tulemustest selgus, et lapsevanemad on märganud, et lastejooga toetab lapse alushariduse teed ning kooliküpsuse kujunemist toetades lapse tähelepanu ja keskendumisvõimet, kõne arengut ja loovust. Lapsevanemad on märganud lastejooga praktiseerimisest tulenevaid positiivseid muutusi oma lapse vaimses tervises. Lastejooga toetab lapse sotsiaal emotsionaalseid oskusi ja eneseväljendus oskust.

Võtmesõnad: lastejooga

Resume

The opinions of parents who practice children's yoga about the necessity of children's yoga in early childhood education and its perceived effect on the child's mental health.

Children's yoga is one way to support a child's mental health. The opinions of parents who practice children's yoga about the necessity of children's yoga in early childhood education and its perceived impact on the child's mental health have not been studied.

The aim of the bachelor's thesis was to find out the opinions of parents practicing children's yoga about the necessity of children's yoga in early childhood education and its perceived effect on the child's mental health. The qualitative inductive content analysis research method and convenience sampling were used to analyze the data. Empirical structured individual interviews were used to collect data. The results revealed that the parents have noticed that children's yoga supports the child's early education path and school readiness by supporting attention and concentration, speech development and creativity. Parents have noticed positive changes in their child's mental health resulting from practicing children's yoga. Children's yoga supports the child's social skills and self-expression skills.

Keywords: children yoga

Sisukord

Sissejuhatus	5
1. Teoreetiline ülevaade	6
1.1 Jooga ajalugu ja mõiste	6
1.2 Lastejooga olemus ja selle mõju vaimsele tervisele	7
2. Metoodika	9
2.1 Valim	10
2.2 Andmekogumine	11
2.3 Andmeanalüüs	11
3. Tulemused.	12
4. Arutelu	14
Tänuõnad	17
Kasutatud kirjandus	18
Autorsuse kinnitus	19
Lisad	
Lisa 1. Intervjuu kava	

Sissejuhatus

Lapsed kasvavad väga stressirohkes ühiskonnas. Vanemate kiire elutempo, nutiseadmete mugavus, kuid samas ka liigne intensiivsus, rohked eale mittevastavad valikud ja koormused, sh huviringide paljusus. Vanemate ootus, et laps oleks edukas õppimises ja võtaks osa erinevatest huviringidest. Selle kõige kõrval võib jääda rahuldamata lapse tähelepanu, suhtlemis- ja liikumisvajadus. Isolatsioon ja surve olla edukas tekitab lapses stressi ja pingeid, mis omakorda ilmnevad laste käitumises (Hagen & Nayar, 2014). Lapsevanemad kurdavad laste jonnihooegade ja agressiivsuse üle, samuti on hädas lasteaiaõpetajad, kes peavad toime tulema lastega, kes ei suuda kuulata ega keskenduda õppetegevusele. Need on märgid, mis viitavad, et lapse vaimne tervislik seisund on häiritud või tasakaalust väljas (Valvas, 2007).

Seepärast on oluline võimalikult varakult toetada laste vaimset tervist ja anda neile vajalikud töövahendid oma stressi maandamiseks (Paimla, 2016).

Laps veedab suure osa oma ärkveloleku ajast lasteaias. Lasteaial on oluline roll laste arengu toetamisel ning pöörata tähelepanu nii üldoskuste, tunnetus- ja õpioskuste kui ka enesekohaste-, mängu- ja sotsiaalsete oskuste arendamisele. Õpetaja ülesanne on märgata iga last ja kohandada õppimine lapsele vastuvõetavaks. Oluline on märgata ja toetada ka erivajadustega last ning teha koostööd vanemate ja erialaspetsialistidega. Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas (2008) on välja toodud, et õppe- ja kasvatustegevus toetab lapse kehalist, vaimset, sotsiaalset ja emotsionaalset arengut. Läbi lastejooga mänguliste tegevuste on õpetajal võimalus kõiki neid aspekte toetada igapäevases õppe- ja kasvatustöös. Järjest rohkem lapsevanemaid ja õpetajaid soovivad toetada lapse vaimset tervist läbi erinevate praktikate. Lapsed, kes tegelevad lastejooga on vaimselt ja füüsiliselt tasakaalukamad, loovamad, julgemad, õnnelikumad ja enesekindlamad (Paimla, s.a.).

Lastejooga teemal on kirjutanud Eha Kruusalu (2018) balakaureusetöö “Lastejooga kasutamine lapse vaimse ja füüsilise arengu toetamiseks.” Antud töös uuritakse võimalusi, kuidas toetada läbi lastejooga laste vaimset ja füüsilist arengut. Uurimuses jõudis autor järelduseni, et lastejooga toetab igati laste arengut. Lastejooga sobib rikkastama oma mängulisusega lasteaia õppe- ja kasvatustegevusi. Lisaks on uuritud lastejooga- ja rühmaõpetajate arvamusi lastejooga kasutamise võimaluste kohta. Autorile teadaolevalt ei ole uuritud seni lapsevanemate arvamusi ja hinnanguid lastejooga mõju kohta.

Bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada lastejoogat praktiseerivate lastevanemate arvamused lastejooga vajalikkusest alushariduses ja selle tajutud mõjust lapse vaimsele tervisele.

Lähtuvalt töö eesmärgist püstitas autor selle saavutamiseks kaks uurimisküsimust.

- Millist rolli näevad lapsevanemad lastejoogal oma lapse alushariduses?
- Millist seost tajuvad lapsevanemad lastejooga ja oma lapse vaimse tervise vahel?

Teoreetiline ülevaade

1. Jooga ajalugu ja mõiste

Jooga tekkeaeg ei ole päris täpselt teada, sest algselt anti joogaõpetusi edasi suuliselt õpetajalt õpilasele. Arvatakse, et jooga sai alguse rohkem kui 5000 aastat tagasi Indias (Koppel, 2016). Esimest korda on joogat mainitud maailma vanimas tekstis “Rigvedas” ehk “Teadmise ülistust” (Sarley & Sarley, 2005). See tekst arvatakse olevat pärit Indiast 4000 aastat tagasi.

3000 aastat e.m.a Loode-Indiast, Induse jõe orust, kus eksisteeris Induse kultuur - on leitud väljakaevamistel figuur, mis võib kujutada joogaasendit (Koppel, 2016).

Joogast kirjutatakse veedades, upanišadides ehk brahanismi ja hinduismi püha raamatutes ning India eeposes “Bhagavad Gita”. Umbes 200 aastat eKr kogus ja süstematiseeris jooga põhiõpetusi filosoof Patanjali. Neid tekste nimetatakse joogasuutrateks ning need on ka tänapäeval joogaõpetuse aluseks. Joogasuutrad jagunevad kaheksaks praktiliseks haruks ehk rajaks (Tummers, 2009).

Sõna “jooga” tuleb sanskriti keelsest sõnast *yoga*, mis tähendab iket, rakendit või ühendust. See tähendab hinge, keha ja vaimu ühendamist tervikuks. Jooga eesmärk on vaigistada ja aeglustada meie tormavat meelt, tugevdada ja venitada keha ning arendada meie sisemist vaikust ja teadlikkust. Joogaga saab tegeleda kogu elu, kasutades jooga eri aspekte vastavalt inimese enda vajadusele (Tummers, 2009). Nii nagu tänapäeva psühhoteraapia, pakub ka jooga erinevaid võtteid ja võimalusi, et saavutada hingerahu, viia vaimne tervis tasakaalu ja kogeda heaolu tunnet (Kidron, 2005). Jooga koosneb erinevatest kehalistest harjutustest ehk asanatest, hingamisharjutustest ehk pranayamadest, lõdvestusharjutustest ehk shavasanaadest ja meditatsioonist (Hagen & Nayar, 2014). On kindlad teadmised selle kohta, millised asanad ja mudrad sobivad erinevate keha funktsioonide mõjutamiseks. Hingamisel on joogas väga oluline roll ja seda peetakse elusolendi sees olevaks energiaks. Kuna hingamine ja meel on omavahel seotud, usuti, et hingamise kontrollimine ja aeglustamine rahustab meelt (White, 2009).

Aja jooksul on jooga väga palju muutunud ja arenenud. Juurde on tulnud väga palju erinevaid jooga harusid ja stiile, et kõik inimesed leiaksid endale meelepärase võimaluse jooga enda ellu integreerida (White, 2009). Jooga koosneb erinevatest asenditest ehk asanadest, reguleeritud hingamistehnikatest ehk pranayamast, kättepoosidest ehk mudradest ja mediatsioonist. Joogas kasutatavad asendid ehk asanad on tihti saanud oma nimetused loodusest loomade või lindude järgi. Kaks joogas enim kasutatavat harjutuskompleksi on saanud oma nimetused loodusest. Need on "Päikesetervitus" ja "Kuutervitus" (Oidjärv, 2004).

2. Lastejooga olemus ja selle mõju vaimsele tervisele

Joogast on võimalik osa saada juba beebieast alates, osaledes ema ja beebi jooga tundides. 3-4 aastased lapsed saavad joogatunnis osaleda juba iseseisvalt (Paimla, 2016). Kundalini jooga õpetusel põhinev täiskasvanute ja lastejooga tunni erinevuseks on see, et lastejooga tund on rohkem mängulisem, ajaliselt lühem ja väiksema intensiivsusega. Lastejooga tund kestab umbes 30-60 minutit (Paimla, 2016).

Lastejooga õpetaja Kristel Paimla (2017) alustab oma lastejooga tunde tavaliselt mõne aktiivse tegevuse või liikumismänguga, sest lapsed, kes tulevad koolist või lasteaiast pole saanud piisavalt end tühjaks joosta. Kui laps on saanud oma liikumisvajaduse rahuldatud, tulevad lapsed ruumi keskele ringselt kokku, et alustada jooga tundi. Tundi alustatakse mantrate laulmisega ning peale seda saab laps võimaluse rääkida oma päevast jms. Mantrate laulmisega õpib laps end ise vaimselt ja emotsionaalselt toetama (Paimla, 2014).

Vestlusringis saab laps end julgelt väljendada. Endast ja oma päevast rääkimine on lapsele väga oluline, sest tihti pole vanematel kiire elutempo tõttu aega lapsega vestelda. Laps saab tunde, et teda on kuulatud, kaasatud ning nad tunnevad end olulisena (Paimla, 2017).

Lastele meeldib rääkida välistest asjadest, mis on nende ümber, kuid raskusi valmistab oma tunnetest rääkimine või sellest, mis toimub tema sees. Lapsed on tihti ebakindlad ja enese suhtes kriitilised. Väga oluline on last tunnustada ja õpetada last iseennast armastama, et laps tunneks end oma kehas hästi (Toots, 2019).

Lastejooga tundides õpib laps oma negatiivsete emotsioonidega toime tulema ja end välja elama. Paha tuju elatakse välja käte plaksutamise või viha tantsuga. Üheks heaks võimaluseks on oma rasked emotsioonid ja tunded paberile joonistada, paber ära kortsutada, katki rebida või ära visata (White, 2009).

Lastejooga toetab lapse kuulamisoskuse arengut. Lastejooga tutvustus- või vestlusringis õpib laps oma kaaslasti tähelepanelikult kuulama ning oma rääkimise korda ootama (Paimla, 2017). Laps kuulab tunni põhiosas õpetaja jutustatud lugu või muinasjuttu.

Jooga tunni lõpus kasutatakse tihti meditatsioonina joonistamist, mille taustaks mängib muusika. Sellist tegevust nimetatakse nautivaks kuulamiseks ning selle kuulamise käigus laps lõdvestub. Kuulamisoskuse arendamist koolieelses eas peetakse üheks tähtsaimaks ülesandeks, et toetada lapse kõne arengut, lugemis- ja kirjutamisoskust (Kivi & Sarapuu, 2005).

Erinevate lugude jutustamine ergutab lapse fantaasiat ja kujutlusvõimet ning arendab lapse intelligentsust ja loovust. Lugude jutustamise käigus tehakse erinevaid looma- või loodushääli ning loodusest inspireeritud asanaid (Suga, 2015). Joogatunni lõpetab väike juhendatud puhkus ja meditatsioon. Tunni lõpus jagatakse tihti ka prasadi ehk pühitsetud toitu, milleks on enamasti tervislikud aed- või puuviljad. See näitab lastele, et elu on ilus ja magus ning peale pingutust järgneb elult kingitus (Paimla, 2017).

Meditatsiooniks võib kasutada ka rahustavaid muinasjutte. Lapsed armastavad muinasjutte, sest läbi lugude kogeb laps erinevaid tundeid ja mõtteid, mida päris elus on raske kogeda (Meijel, 2010). Meditatsiooni või lõõgastuse ajal võib laps sulgeda silmad, kuid kõik lapsed pole selleks valmis. Neil lastel on hirm teadmatuse ees ja puudub usaldus. Kui laps õpib usaldama, siis julgeb ta meditatsiooniks silmad sulgeda (Ristimets, 2016; White, 2009). Meditatsiooni hetkel saavutame oma keha ja meele vahel täiusliku harmoonia. Ühtlane ja sügav hingamine toob meie kehasse elustavat praanat ehk elujõudu. Pingeseisund asendub lõõgastuse ja rahutundega (Kidron & Oidjärv, 2004).

Jooga abil leiab laps tee oma keha ja meele juurde. Jooga loob turvalise ja toetava keskkonna vaimseks ja intellektuaalseks arenguks (Tummers, 2009). Lisaks toetab joogaga tegelemine närvisüsteemi (Paimla, 2017; Višnudevananda, 2011). Jooga aitab lastel paranda vastupanuvõimet, vähendada stressi, leevendada emotsionaalseid ja käitumisprobleeme. Lisaks parandab jooga keskendumisoskust ja tähelepanu. Parem keskendumisvõime annab eeldused paremaks õppe edukuseks (Hagen & Nayar, 2014; Kidron, 2005;). Joogapraktika alates varasest lapsepõlv võib aidata lastel säilitada head vaimset tervist, vähendada stressi, ärevust ja depressiooni ning tugevdada eneseregulatsioonivõimet ja tähelepanelikkust (Mondal & Bandyopadhyay 2023). Lastejooga võiks olla kättesaadav kõikidele lastele nii lasteaias kui koolis, et tulevased põlvkonnad kogeksid vähem stressi (Hagen & Nayar, 2014).

Lapse tundeid mõjutab teda ümbritsev sotsiaalne keskkond. Enda tunnete mõistmise oskus kujuneb lapsel nii kodus, kui ka lasteaias või koolis. Kui laps oma tundeid ei mõista, siis tekib temas segadus ja ta ei tule toime oma pingete maandamisega. Emotsionaalse arengu toetamiseks on oluline, et laps tunnetaks oma keha. Läbi jooga avardub lapsel maailmatunnetus ja kujunevad väärtushinnangud (Meijel, 2010). Teadlik hingamine aitab

ühendada keha ja vaimu, vähendades nii stressi ning samal ajal aidates kehal toota serotoniini ehk “õnne hormooni”(Mondal & Bandyopadhyay, 2023).

Tervis vajab pidevat hoolt sünnist vanaduseni. Vaime ja füüsiline tervis on omavahel seotud ja sellepärast on oluline toetada nii laste vaimset kui ka füüsilist tervist samaaegselt. Liikumine on oluline lapse arengu osa. Lasteaias on liikumistegevuste eesmärgiks arendada lapse füüsilist (Oja, 2008). Erinevaid jooga asendeid võttes õpivad tegema koostööd nii lapse keha kui ka meel. Lisaks toetavad erinevad jooga asendid laste füüsilist arengut ja leevendavad stressi. Jooga aitab korrastada lapse erinevate elundkondade talitlust (Meijel, 2010). Slovacek jt (2003) viisid läbi uuringu South Central Los Angelesi tasanduskoolis, kus õpib 62 % latiinosid ja 36 protsenti afroameeriklasi. Selles jooga programmis osalesid kõik kooli 405 õpilast. Tulemustest selgus, et joogaga tegelemine parandas laste painduvust, ülakeha tugevust ja aeroobset mahtu. Samuti paranes laste akadeemiline õppeedukus ja Stanfordini saavutustesti (SAT) näitajad (Tummers, 2009).

Jooga õpetab last vaigistama energia tulva peas, mille põhjuseks on stressirohke elu. Joogas õpib laps keskenduma ja endasse ning oma võimetusse uskuma. Läbi jooga avardub lapsel maailmatunnetus ja kujunevad väärtushinnangud (Meijel, 2010).

Eestis asuvad Noarootsi kool ja Noarootsi gümnaasium on ainsad koolid, kus jooga kuulub kehalise kasvatuse ainekavasse. Nende koolide kehalise kasvatuse õpetaja Kaili Leht viis läbi küsitluse, et teada saada miks lapsed joogatundi tulevad. Lapsed kirjutasid põhjusteks, et jooga abil on paranenud nende tervis ja vähenenud on koolistress, jooga aitab keskenduda ja olla iseendaga ning mõista, mis on elus tõeliselt oluline (Vapper, 2017).

3. Metoodika

Käesolevas bakalaureusetöös kasutati kvalitatiivset uurimisviisi. Kvalitatiivne uurimisviis annab võimaluse tõlgendada uuritavate maailma, mõista neid ja saada teada, milline tähendus on neil antud teema osas (Kalmus *et al.*, 2015).

Andmeanalüüsiks kasutati induktiivset sisuanalüüsi. Kvalitatiivse uuringu kasuks otsustati, kuna sooviti uurida lapsevanemate arvamusi lastejooga vajalikkuse kohta alushariduses ja mõju lapse vaimse tervise osas. Kvalitatiivne uuring annab võimaluse saada loomulikus keskkonnas detailseid kirjeldusi inimeste arvamusest ja kogemustest läbi intervjuude (Õunapuu, 2014).

3.1 Valim

Töö autor kasutas mugavusvalimit. Intervjueeritavad lapsevanemad leiti läbi lastejooga õpetajate *Facebooki* grupis olevate õpetajate. Mugavusvalimit otsustati kasutada, sest

kvalitatiivse uurimismeetodiga kogutakse andmeid suuliselt ja intervjuu küsimused on avatud (Õunapuu, 2014).

Uuriija tegi postituse *Facebooki* gruppi “Laste jooga õpetajate sangat toetusgrupp”, kus palus lastejooga õpetajate abi, et leida intervjuueeritavad lapsevanemad. Erinevate lastejooga õpetajate abiga leiti 6 lapsevanemat, kes olid nõus osalema uuringus. Valimi kriteeriumiks oli, et intervjuueeritava laps on 4-6 aastane ja on osalenud lastejooga tundides vähemalt 1 aasta.

Intervjuu viidi läbi 6 lapsevanemaga, kelle lapsed vastasid eeltoodud kriteeriumitele. Kuna uuritavate lastevanemate lapsed osalesid erinevate joogaõpetajate lastejooga tundides, siis on võimalik saada mitmekesisemaid arvamusi ja hoiakuid. Intervjuud viidi läbi *Zoom* keskkonnas, kus intervjuud salvestati hilisemaks transkriptsiooniks. Kõikidele intervjuueeritavatele tagati konfidentsiaalsus asendades nende nimed V1-V6.

3.2 Andmete kogumine.

Andmete kogumisel kasutati poolstruktureeritud individuaalintervjuud. Selle meetodi kasuks otsustati põhjusel, et uurijal on võimalus lisaks intervjuu kava küsimustele, küsida täpsustavaid lisaküsimusi (Hirsjärvi *et al.*, 2005). Intervjuu kavas kasutati lahtiseid küsimusi. Intervjuu salvestati kasutades *Zoomi recording* võimalust. Kõik intervjuueeritavad kinnitasid intervjuu alguses oma nõusolekut intervjuu salvestamiseks. Intervjuu kava sisaldas sissejuhatavat osa, kus uurija tutvustas ennast ja oma bakalaureusetöö eesmärki. Seejärel tutvustati intervjuueeritavatele tema õigusi ja konfidentsiaalsust. Intervjuu algas taustaandmeid avavate ja sissejuhatavate küsimustega.

Intervjuu lõpus pakuti intervjuueeritavatele võimalust transkriptsiooni käigus saadud tekstifaile täiendada. Ükski intervjuueeritav täiendusi teha ei soovinud. Intervjuueeritavad lapsevanemad olid nõus osalema uuringus uurija poolt seatud tingimustel, et nende vastused salvestatakse ja kasutatakse antud uurimistöös. Autor kinnitas anonüümsuse tagamise intervjuueeritavatele. Tulemustes on kasutatud intervjuueeritavate näidete puhul üldistavat sõna *lapsevanem*.

Intervjuu põhiosas uuriti, millist rolli näevad lapsevanemad lastejoogal oma lapse alushariduses ning millist seost tajuvad lapsevanemad lastejooga ja oma lapse vaimse tervise vahel. Intervjuu kava on toodud Lisas 1. Kõik intervjuud viidi läbi *Zoomi* keskkonnas 2024. aasta kevadel ning salvestati *Zoom Recorder* võimalust.

3.3 Andmete analüüs

Andmete analüüsisiks kasutati kvalitatiivset induktiivset sisuanalüüsi. Antud analüüsi meetodit kasutati, kuna see annab võimaluse uurida intervjuueeritavate kogemusi ja arvamusi.

(Õunapuu, 2008). Andmete analüüsi alustati intervjuude käigus saadud helisalvestite transkribeerimisega. Transkribeerimiseks kasutati Alumäe ja Olevi (2022) loodud veebipõhist transkribeerimis programmi (TTÜ Küberneetika Instituudi foneetika- ja kõnetehnoloogia labor). Antud transkribeerimise keskkonda laeti üles intervjuude käigus saadud MP4 failid. Transkriptsiooni käigus saadud failid saadeti antud töö autori e-mailile. Saadud transkribeeritud kirjalikud failid parandati ja täiendati samal ajal kuulates *Zoomi Recording* salvestust. Kuna saadud failide korrastamise kulus väga palju aega siis otsustas uurija 3 intervjuu salvestust transkribeerida käsitsi. Transkriptsioonis toodi välja kolme punktiga (...) need kohad, kus intervjuueeritav jäi pikemaks mõtlema ning samuti märgiti samal viisil intervjuueeritavate poolt nimetatud nimed. Keskmiselt oli ühe intervjuueeritava transkriptsiooni pikkus kolm lehekülge teksti. Uurimistöö konfidentsiaalsuse tagamiseks (Elmes *et al.*, 2013) loodi uuritavatele lastevanematele koodid (V1-V6). Uurimistööga seotud materjale ja salvestisi hoiti parooliga kaitstud arvutis, millele puudus ligipääs teistele kõrvalistele isikutele.

Uurija tegi tekstifailina kokkuvõtte, kus tõi iga uurimisküsimuse all välja anonüümselt kõikide intervjuueeritavate vastused. Saadud faili pikkus oli 12 lehekülge. Antud fail laaditi üles andmetöötlusprogrammi QCMap. Selles programmis kodeeriti andmed ehk loodi koodid. Andmed analüüsiti uurimisküsimuste kaupa. Transkriptsioonis märgiti tähenduslikud üksused. Tähenduslikele üksustele määrati märksõnad ehk koodid. Seejärel toimus kategoriseerimine, mille käigus koondati sarnased koodid.

4. Tulemused

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada lastejoogat praktiseerivate lastevanemate arvamused lastejooga vajalikkusest alushariduses ja selle tajutud mõjust lapse vaimsele tervisele. Tulemused on välja toodud uurimisküsimuste kaupa. Intervjuueeritavate tsitaadid on välja toodud kursiivkirjas. Intervjuueeritavad märgiti tsitaatide juures pseudonüümidega V1-V6.

Esimese uurimisküsimusega sooviti teada saada, millist rolli näevad lapsevanemad lastejoogal oma lapse alushariduses? Andmeanalüüsi tulemusena moodustus neli kategooriat: kõne areng, tähelepanu ja keskendumisoskus, füüsiline tervis ja loovus.

Kõne areng

Lastejoogaga tegelevate laste vanemad on tähele pannud, et lastejooga aitab kaasa laste kõne arengule. *Need hääleharjutused, mis nad seal erinevaid looma hääli tehes matkivad (...).*

(V5). Kuna lastejoogas suheldakse palju ja jutustatakse erinevaid lugusid täiendab see ka lapse sõnavara. *Ja seda sõnavara on ka tulnud.* (V4). *Ja see toetab ju keeleliselt, sest jooga ei ole ainult need füüsilised asendid, vaid see on hingamine ja keeletöö ja häälikud ja numbrid.* (V2).

Tähelepanu ja keskendumisoskus

Paljudel juhtudel tõid lapsevanemad välja, et lastejooga on arendanud laste tähelepanu ja keskendumisoskust, mis on väga vajalik nii alushariduses kui ka lapse haridustee alguses. *Et kuna ta õpetab minu silmis seda püsivust ja keskendumist, et siis enne kooli mineku on see oluline oskus.* (V1). Uuritavad tõid välja, et keskendumisoskust toetavad erinevad joogas tehtavad harjutused. *Kindlasti keskendumist toetavad ka need joogas tehtavad harjutused.* (V5). Lisaks märkasid lapsevanemad, et tänu keskendumisoskusele on paranenud ka laste kuulamisoskus. *Ma näen lastejoogas seda, et ta õpib keskenduma. Et ta on õppinud seal kuulama ja ta kuulab hoolega. Et varasemalt oli talle see oma mina oluline. Ta oli esimene, kes räägib. Täna ta ikkagi kuulab. Ta kuulab lasteaias ülesande lõpuni. Ta tahab küll esimesena vastata, aga on valmis ootama.* (V4).

Füüsiline tervis

Lapsevanemad on täheldanud, et lastejooga toetab laste füüsilist tervist ning seeläbi tema eakohast arengut. *See toetab esiteks tema nii öelda füüsisist ja kui füüsis on nii öelda tugev, terve ja liikuv, siis see toetab tema eakohast arengut.* (V2). Veel toodi välja, et lastejooga muudab lapse füüsilise tugevamaks, painduvamaks ja elastsemaks ning toetab treening harjumust. *Ja, ja kooli mõttes ta kindlasti aitab sellepärast, et ka kehalise kasvatuse tundide jaoks (...) et ta paindub ja tal keha on ka elatsem, et ta on harjunud ka füüsilise treeninguga (...)* (V1).

Loovus

Lastejooga ühe positiivse omadusena toodi välja see, et lapsed on muutunud tänu lastejooga harrastamisele loovamaks. *Lastejoogas on ikkagi lood, jutustamised ja tegelikult laps õpib läbi nii öelda kuuldu ja kui ta teeb selle kõik oma kehaga läbi, et siis see lugu talletub tema kehasse ja mällu ja tegelikult see annab temale loovust. Ta hakkab seda tegema teistes lugudes ka samamoodi. Ta ise juba oskab hakata neid liigutusi sinna nii öelda loo sisse panema. Ja tal nagu fantaasia läheb lendu julgemalt.* (V2)

Teise uurimisküsimusega sooviti teada saada, millist seost tajuvad lapsevanemad lastejooga ja oma lapse vaimse tervise vahel. Andmeanalüüsi tulemusena moodustus kaks kategooriat: sotsiaal- emotsionaalne pädevus ja eneseabi praktikad.

Sotsiaal- emotsionaalne pädevus

Intervjuudest selgus, et lastejooga toetab tegelevad lapse empaatia arengut. Nad oskavad teisi märgata ja on abivalmimad. *Ma arvan, et see, et nad oskavad märgata, kuidas keegi tunneb, et nad on empaatilisemad (...). Et ei ole nagu ainult seda kurb, rõõmus ja vihane, vaid nad oskavad rohkem erinevaid tundeid märgata. Mis ma veel olen märganud, et nad märkavad rohkem ja julgevad küsida ja välja öelda. Mitte, et ta lihtsalt näeb, aga ei tee välja, vaid ta oskab end väljendades huvi tunda. Oskab tähelepanu pöörata, kui keegi tunneb end halvasti. Ja kindlasti on joogast tulnud seda empaatilisust, küsides, et kas ma saan sind aidata, et sul läheks tuju paremaks (...).* (V2). Veel on vanemad märganud, et lastejooga aitab lapsel mõista oma tundeid ja emotsioone, nad on tasakaalukamad ja tulevad paremini toime erinevates konflikt situatsioonides.

Eneseabi praktikad

Uuritavad panid tähele, et lapsed võtavad lastejooga tundidest tavaellu kaasa erinevaid eneseabi praktikaid. Näiteks hingamistehnikad, mantrate laulmised ja keskendumist toetavad võtted. *Mantrate laulmine ja siis need hingamisharjutused. Ta ise ütleb, et kui tal paha tuju tuleb, siis peab neid tegema. Ja siis ta hingab ja ütleb, et tal on nüüd kõik hästi.* (V5). Veel pandi tähele, et lapsed kasutavad jooga tehnikaid oma emotsioonidega toime tulemiseks. *Näiteks kui ta on heas tujus või ta püüab nagu mingist ärritusest või mingist asjast üle saada siis ta võtab teatud hingamise (...) ma saan aru kõrvalt vaadatuna joogat, et see on sealt tulnud (...) et ilmselt aitab see teda selle koha pealt kaasa, et ta õpib mingitel hetkedel neid võtteid või harjutusi kasutama. Tavaelus ka.* (V1).

Lisaks eelnevalt välja toodule, märkasid lapsevanemad, et lastejooga praktiseerimine muudab nende lapse sõbralikumaks, õnnelikumaks ja hea tujulisemaks.

Arutelu

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada lastejoogat praktiseerivate lastevanemate arvamused lastejooga vajalikkusest alushariduses ja selle tajutud mõjust lapse vaimsele

tervisele. Järgnevalt arutletakse olulisemate uurimistulemuste ning uurimisküsimuste saadud vastuste üle. Lisaks arutletakse saadud tulemuste edasiste rakendamise võimaluste üle.

Esimese uurimisküsimuse: “ Millist rolli näevad lapsevanemad lastejoogal oma lapse alushariduses?” tulemustest selgus, et lapsevanemad näevad lastejoogal märkimisväärset rolli oma lapse alushariduses. Kõik lapsevanemad tõid välja, et lastejoogaga on rahulik tegevus, mis toetab lapse tähelepanu ja keskendumisoskust. Keskendumis- ja kuulamisoskust peeti oluliseks nii alushariduses, kui ka kooliks valmistudes. Parem keskendumisvõime annab eeldused paremaks õppeedukuseks (Kidron, 2005; Hagen & Nayar, 2014). Kuulamisoskuse arendamist koolieelses eas peetakse üheks tähtsaimaks ülesandeks, et toetada lapse kõne arengut, lugemis- ja kirjutamisoskust (Kivi & Sarapuu, 2005). Antud uurimistöö teooria osas on erinevate autorite poolt välja toodud väited selle kohta, et lastejooga praktiseerimine toetab lapse keskendumis ja tähelepanu oskust, leidsid kinnitust.

Uuritavad vanemad tõid välja ka selle, et lastejoogas on palju lugude jutustamisi ning need mängitakse tihti oma kehaga läbi ja see toetab lapse loovust ja fantaasiat ning kõne arengut. Lisaks toodi välja, et selline lugude läbimängimine oma kehaga aitab kaasa seoste loomisele. Erinevate lugude jutustamine ergutab lapse fantaasiat ja kujutlusvõimet ning arendab lapse intelligentsust ja loovust. Lugusid jutustades tehakse erinevaid looma või loodus hääli, mis toetavad kõne arengut (Suga, 2015). Sellest võib järeldada, et alushariduses võiks suuremat tähelepanu pöörata mitte lugude jutustamisele, vaid nende lugude läbimängimisele. Näiteks teatrit tehes või erinevaid rollimänge mängides. Kui laps saab kõik oma keha ja häält kasutades läbi teha, siis võtab ta paremini omaks saadud teadmisi ja oskusi. Samuti aitab see kaasa lapse fantaasiale.

Uuritavad on märganud, et lastejooga toetab laste füüsisist. Lapse keha on paindlikum, elastsem, tugevam ja harjunud füüsilise treeninguga. Terve ja tugev füüsis toetab lapse eakohast arengut. Lisaks kasutab laps liikumiseks peale ronimise, jooksmise ja hüppamise ka teisi liikumisviise. Arvati ka, et lastejooga võiks kuuluda lasteaia liikumisõpetuse kavasse, et see aitaks lapsel stressiga toime tulla. Erinevaid jooga asendeid võttes õpivad tegema koostööd nii lapse keha kui ka meel. Lisaks toetavad erinevad jooga asendid laste füüsilist arengut (Meijel, 2010). Kuigi uurimistöö teooria osas keskendutakse rohkem laste vaimsele tervisele, leidis kasutatud kirjanduses ka väiteid, mis kinnitasid, et lastejooga toetab lisaks vaimsele arengule ka laste füüsilist arengut.

Teise uurimisküsimuse: “Millist seost tajuvad lapsevanemad lastejooga ja oma lapse vaimse tervise vahel?” tulemusest selgus, et lapsevanemad on märganud mitmeid positiivseid seoseid lastejooga ja oma lapse vaimse tervise vahel. Ühe olulise seosena nähti seda, et

lastejoogat praktiseerivad lapsed on empaatilisemad, julgevad ja oskavad rohkem enda tundeid väljendada ning oskavad oma kaaslastega arvestada. Läbi jooga avardub lapsel maailmatunnetus ja kujunevad väärtushinnangud (Meijel, 2010). Uuritavad arvasid, et see on tänu sellele, et lastejoogas on õpetajal aega kõiki ära kuulata erinevalt lasteaia rühmast, kus lapsi on tihti palju ja õpetaja ei jõua kõiki ära kuulata. Lapsevanemad märkasid ka oma laste juures oskust oodata oma korda ning teistega arvestada. Veel toodi välja see, et lapsed saavad paremini hakkama oma emotsioonide kontrollimisega pingelistes olukordades. Lastejooga tundides õpib laps oma negatiivsete emotsioonidega toime tulema ja end välja elama (White, 2009). Sellest järeldub, et lastejooga praktiseerimine toetab lisaks vaimsele tervisele ka lapse kooliküpsuse kujunemist. Lapsevanemad märkasid mitmeid positiivseid seoseid lastejooga praktiseerimise ja vaimse tervise vahel. Antud töö teooria osas leiti lastevanemate määrkamistele ka kinnitusi.

Lisaks märkasid vanemad, et lapsed võtavad jooga tundidest kaasa eneseabivõtteid nagu hingamine ja mantrate laulmine, mis aitavad neid erinevates olukordades. Teadlik hingamine aitab ühendada keha ja vaimu, vähendades nii stressi ning samal ajal aidates kehal toota serotoniini ehk õnne hormooni (Mondal & Bandyopadhyay, 2023). Veel leidsid uuritavad vanemad, et nende laps oskab paremini toime tulla konflikt situatsioonides, on tasakaalukam ja rahulikum, laps on rõõmsameelsem ja sõbralikum oma kaaslaste vastu. Kokkuvõtvalt võib öelda, et tulemuste käigus saadud vastuseid kinnitasid teoorias välja toodud hüpoteese.

Töö piirangud, praktiline väärtus ja soovitus edasisteks uuringuteks

Bakalaureusetöö üheks piiranguks on intervjuueeritavate väike arv. Intervjuude väikese arvu tõttu võivad tulemused olla liiga ühekülgsed. Veel toob piiranguna autor välja oma kogemuse uurijana. Varasemalt puudub uurijal kogemus intervjuude läbiviimisel, seetõttu puudus oskus esitada täpsustavaid või lisaküsimusi, mis oleks võinud muuta uurimistöö sisukust.

Antud uurimistöö praktiline väärtus seisneb selles, et see andis autorile, kui lasteaia- ja lastejooga õpetajale teadmise, et lapsevanemad märkavad erinevaid positiivseid muutusi oma laste juures, kes praktiseerivad lastejoogat. Üheks võimaluseks on antud uurimistööd jagada teiste lastejooga õpetajatega *Facebooki* lastejooga õpetajate grupis, et neil oleks võimalik jagada seda edasi lastevanematele või pakkuda oma tööd veebis esitamiseks Kristel Paimla loodud lastejooga veebilehel (www.lastejooga.ee).

Antud teema edasisel uurimisel võiks uurida, kuidas toetab lastejooga praktiseerimine erivajadustega laste vaimset ja füüsilist arengut. Lisaks võiks uurida, millist mõju märkavad lastejoogat praktiseerivad lapsed ise oma vaimsele ja füüsilisele tervisele.

Tänu sõnad

Soovin tänada lastejooga õpetajat Bibi Blanki, kes aitas mul leida intervjuueeritavad lapsevanemad. Samuti tänan kõiki lapsevanemaid, kes olid valmis mu intervjuu küsimustele vastama, aidates seeläbi kaasa selle bakalaureusetöö valmimisele. Tänan lõputöö juhendajat Lii Kaudset kannatlikkuse, toetava ja mõistva suhtumise eest. Tänan südames oma lapsi ja vanemaid, kes andsid mulle rahulikku ja vaikset aega töö kirjutamiseks. Tänan oma kolleege, kes innustasid ja motiveerisid tööd lõpuni kirjutama. Veel soovin tänada Liina Abolini, kes oli alati valmis mu tööd lugema ja konstruktiivset tagasisidet andma.

Kasutatud kirjandus

- Alumäe, T., Tilk, O., Asadullah. (2022). Advanced Rich Transcription System for Estonian Speech. *Baltic HLT 2018*. <https://bark.phon.ioc.ee/webtrans/>
- Hagen, I., & Nayar, U. (2014). Yoga for Children and Young People's Mental Health and Well-Being: Research Review and Reflections on the Mental Health Potentials of Yoga. *Front Psychiatry*, 5. 35.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2014.0003>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Kirjastus Medicina.
- Kalmus, V. (2015). Diskursusanalüüs. K. Rootalu, V. Kalmus, A. Masso, ja T. Vihalemm (Toim), *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. Külastatud aadressil <http://samm.ut.ee/diskursusanalyys>
- Kidron, A., & Oidjärv, H. (2004). *Harrastame joogat*. Tallinn: Mondo.
- Kidron, A. (2005). Jooga. *Isiksus* (lk 209-221). Tallinn: Mondo
- Kivi, L., & Sarapuu, H. (2005). Keel ja kõne. *Laps ja lasteaed*. Kirjastus AS Atlex.
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. (2008). *Riigi Teataja I 2008*, 23, 152.
<http://www.riigiteataja.ee/akt/13351772>
- Kruusalu, E. (2018). *Lastejooga kasutamine lapse füüsilise ja vaimse arengu toetamiseks. Publitseerimata bakalaureusetöö*. Tallinna Ülikooli Rakvere Kolledž.
- Koppel, E. (s.a). Jooga ajaloo. Teejuht joogamaailma (lk 8-9). Kirjastus Cum Laude.
- Maser, M. (2004). Kooliõpilaste terviskäitumine. *Tervise Arengu Instituut*. OÜ Tartumaa Trükikoda.
- Meijel, K-L. (2010). Laste jooga abinõu- laste stressi ennetamiseks. *Tea ja Toimeta alushariduses*. <https://www.teatoimeta.ee/uus/lasteaed/muusika-ja-liikumine/laste-jooga-abinou-laste-stressi-ennetamiseks/>

- Mondal, D., & Bandyopadhyay, (2022). Benefits of yoga on mental health of children: A brief review. DOI 10.25215/1716047773
- Oidjärv, H. (2004). *Tervitame päikest. Jooga koos lastega*. Tallinn: Pilgrim Group.
- Paimla, K. (s.a). Laste jooga. E. Koppel (Koost), *Teejuht joogamaailma* (lk 72-78). Kirjastus Cum Laude.
- Paimla, K. (2014). LASTEJOOGA-möll ja meelerahu. *Meie lapse tervis*, 55-57.
- Paimla, K. (2016, 11. november). Kuidas kasvatada lapsest õnnelik täiskasvanu? <https://hingepesa.ee/kuidas-kasvatada-lapsest-onnelik-taiskasvanu/>
- Ristimets, J. (2016, jaanuar). Lastejooga on puhas rõõm: teekond lastejooga õpetamiseni ja selle imeline maailm. *Tantsukuukiri*.
- Sarley, D., & Sarley, I. (2005). *Jooga põhialused*. Tallinn: Ersen.
- Suga, K. (2015, aprill). Rõõmus ja rahulolev laps- valikus on laste jooga. *Sport*, 4, 99-101 https://lastejooga.ee/wp-content/uploads/2016/09/AjakiriSport_Aprill2015_098-101_210x280bleed5mm-1.pdf
- Tummers, N. E. (2009). Joogaõpetus kogu eluks: laste ja teismeliste ettevalmistamine tervislikuks ja tasakaalustatud eluks. Tallinn: Ersen.
- Valvas, T. (2017). Lapse emotsioonid ja tunded. A. Harjo & L. Varava (koost.) *Psühhosotsiaalse keskkonna juhendmaterjal koolieelsetele lasteasutustele* (lk 34-39). Trükk: OÜ Puffet Invest.
- Vapper, T. (2017, 13. aprill). Noarootsi õpilastel on tunniplaanis ka jooga. *Õpetajate leht*. <https://opleht.ee/2017/04/noarootsi-opilastel-on-tunniplaanis-ka-jooga/>
- Viegas, M. (2015). Meelerahu muinasjutud. *Aladdini võluvaip - ja teised muinasjuttudel põhinevad meelerännakud lastele*. Mastery Koolitus OÜ.
- Višnudevananda, S. (2011). *Täielik joogaraamat piltidega*. Tallinn: Varrak.
- Õunapuu, L. (2014). Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes. Tartu Ülikool.
- White, L. S. (2009). Yoga for children. *Pediatric nursing*, 35(5), 277.

Lisa 1. Intervjuu kava.

Tere!

Täna, et oled nõus osalema intervjuus.

Intervjuu viin läbi Facebooki lastejooga õpetajate gruppi kaudu leitud lastevanematega.

Küsin sinult 10 küsimust ning vajadusel palun mõnda vastust täpsustada või tuua näiteid. Palun vasta küsimustele tuginedes oma arvamusele ja kogemusele. Läbi viidud intervjuu on konfidentsiaalne ja lõputöös ei ole võimalik teid vastustega seostada. Teie nime ega ka infot teie lapse kohta ei avaldata. Kas sa oled nõus, et salvestan meie intervjuu zoomiz, kasutades selleks zoomi kohtumise salvestamise võimalust. Kui ma esitan mõne küsimuse, millele te vastata ei soovi, siis on teil õigus vastamisest keelduda.

Taustandmed

Lapse vanus

Lapse sugu

Joogaga tegelemise aeg

Sissejuhatavad küsimused

1. Kas teie laps tegeleb lastejooga lasteaia või väljaspool lasteaeda?
2. Millest lähtuvalt otsustasite panna oma lapse lastejoogasse?
3. Kas teie laps läheb meelsasti lastejooga tundi?
4. Millist tagasisidet annab laps teile peale jooga tundi?

Millist rolli näevad lapsevanemad lastejoogal oma lapse alushariduses?

1. Millist rolli näete lastejoogal oma lapse elus? Kuidas see on seotud lapse haridustega alushariduses?
2. Kas lastejoogal on teie hinnangul mõju lapse kooliküpsuse kujunemisele? Kui jah, siis milline? Palun täpsustage. Tooge näiteid.
3. Kas ja kuidas toetab lastejooga lapse arengut koolieelses eas? Tooge näiteid.
4. Millist mõju tajute lastejoogal veel oma lapse arengule ja/või üldisemalt alushariduse teekonnale? Palun kirjeldage. Palun tooge näiteid.

Millist seost tajuvad lapsevanemad lastejooga ja oma lapse vaimse tervise vahel?

5. Milline on teie kogemus seoses lastejooga praktiseerimise ja lapse vaimse tervise vahel? Palun kirjeldage, kuidas see teie kogemuses on olnud?
6. Millist muutust olete märganud lapse vaimses tervises seoses lastejooga praktiseerimisega?

Kas sa sooviksid midagi veel enda poolt lisada?

Kas sa sooviksid hiljem salvestuse ümberkirjutust lugeda ja seda täiendada?

Kordan veel, et kõik on konfidentsiaalne ning sinu isikut selle lõputööga seostada pole võimalik!

Suur tänu, et annad oma panuse sellele uurimusele.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Nelet Mägi,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Lastejoogat praktiseerivate laste vanemate arvamused lastejooga vajalikkusest alushariduses ja selle tajutud mõjust lapse vaimsele tervisele”, mille juhendaja on Lii Kaudne, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Nelet Mägi 13.05.2024