

Perspektiva provoditelja programa Joge u svakodnevnom životu o doprinosu joge za djecu i mlade s teškoćama u razvoju

Novački-Dugi, Tea

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:158:426378>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-10**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

Perspektiva proveditelja programa Joge u svakodnevnom životu o
doprinosu joge za djecu i mlade s teškoćama u razvoju

Tea Novački-Dugi

Zagreb, lipanj, 2020.

Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

Perspektiva proveditelja programa Joge u svakodnevnom životu o
doprinosu joge za djecu i mlade s teškoćama u razvoju

Ime i prezime studentice:

Tea Novački-Dugi

Ime i prezime mentorice:

izv. prof. dr. sc. Daniela Cvitković

Zagreb, lipanj, 2020.

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad *Perspektiva provoditelja programa Joge u svakodnevnom životu o doprinosu joge za djecu i mlade s teškoćama u razvoju* i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Tea Novački-Dugi

Mjesto i datum: Zagreb, 18. lipnja 2020.

Zahvaljujem svojoj mentorici, izv. prof. dr. sc. Danieli Cvitković na strpljenju, stručnosti, usmjeravanju i vođenju, konstruktivnim kritikama i savjetima te podršci i uloženom vremenu tijekom pisanja ovog diplomskog rada.

Zahvaljujem sudioniku ovog istraživanja koji je, izdvojivši svoje vrijeme i iskustvo te podijelivši svoju jedinstvenu perspektivu, dao velik doprinos ovome radu.

Hvala mojim kolegicama i prijateljicama za sve lijepe trenutke, šale i smijeh, ali i pokoju suzu te puno podrške koju su mi pružile tijekom studija.

Od srca hvala mojoj obitelji i Luki na bezuvjetnoj ljubavi, bezuvjetnoj podršci i velikoj količini razumijevanja. Hvala vam što uvijek vjerujete u mene i moj uspjeh.

Perspektiva provoditelja programa Joge u svakodnevnom životu o doprinosu joge za djecu i mlade s teškoćama u razvoju

Tea Novački-Dugi

izv. prof. dr. sc. Daniela Cvitković

Edukacijska rehabilitacija/Inkluzivna edukacija i rehabilitacija

Sažetak rada

Osnovni je cilj istraživanja u okviru ovog diplomskog rada dobiti uvid u iskustvo provoditelja programa joge temeljenog na sustavu „Joga u svakodnevnom životu“ sa skupinom djece i mladih s različitim teškoćama u razvoju (TUR). Preostali ciljevi koji proizlaze iz osnovnog cilja su sljedeći: utvrditi koje dobrobiti vježbanja joge provoditelj programa prepoznaje kod djece i mladih s TUR, opisati na koji način joga doprinosi osobnom i profesionalnom rastu i razvoju samog provoditelja programa, uočiti s kojim se izazovima suočava provoditelj tijekom provedbe programa joge te opisati postupke i promjene koje je potrebno provesti kako bi se program joge implementirao u neki od postojećih sustava podrške djeci i mladima s TUR u Hrvatskoj.

Sudionik istraživanja je psiholog s iskustvom implementacije i provođenja programa joge u radu s djecom i mladima s TUR, a koji se temelji na sustavu „Joga u svakodnevnom životu“. Podaci su prikupljeni metodom polustrukturiranog intervjua te su obrađeni i analizirani kvalitativnom analizom podataka. Rezultati istraživanja ukazuju na to da vježbanje joge ima potencijala u radu s djecom i mladima s TUR, što je u skladu s većinom do sada provedenih istraživanja (Harrison, Manocha i Rubia, 2004; Peck i sur., 2005; Veneri i sur., 2018). Nadalje, pokazalo se kako joga može imati pozitivan utjecaj na osobni i profesionalni razvoj provoditelja programa, kao i na sve stručnjake pomagačkih zanimanja. Isto tako, nalazi ovog istraživanja upućuju da provoditelju nije lako implementirati cjeloviti program joge u neki od sustava podrške za djecu i mlade s TUR u hrvatskom kontekstu, no da postoji prostora za napredak. Taj prostor za napredak ogleda se u mogućnosti implementacije elemenata iz joge, u kombinaciji s drugim metodama koje primjenjuju holistički pristup u radu što bi moglo biti dovoljno za učinkovit terapijski rad. Potrebno je provesti daljnja istraživanja kvantitativnog i kvalitativnog tipa s većim brojem ispitanika kako bi se upotpunili dobiveni nalazi.

Ključne riječi: sustav „Joga u svakodnevnom životu“, djeca i mladi s teškoćama u razvoju, doprinosi vježbanja joge, perspektiva provoditelja programa joge

The perspective of a professional who implements the program Yoga in Daily Life about the benefits of yoga for children and youth with disabilities

Tea Novački-Dugi

izv. prof. dr. sc. Daniela Cvitković

Educational Rehabilitation/Inclusive Education and Rehabilitation

Abstract

The main aim of the research within this master's thesis is to gain insight into the experience of a professional who implements a yoga program based on the system Yoga in Daily Life, with a group of children and youth with various disabilities. The remaining aims arising from the main aim are the following: to determine what benefits of yoga practice the professional recognizes in children and youth with disabilities, to describe how yoga contributes to personal and professional growth and development of the professional, i.e. research participant, to identify challenges faced by the professional during the implementation of the yoga program and describe the procedures and changes that need to be carried out in order to implement the yoga program in one of the existing support systems for children and youth with disabilities in Croatia.

The research participant is a psychologist with experience in the implementation of a yoga program in working with children and youth with disabilities, which is based on the system Yoga in Daily Life. Data was collected by the method of semi-structured interview and then analyzed with qualitative methodology. Findings from this research indicate that yoga practice has potential in working with children and youth with disabilities, which is in line with most research conducted so far (Harrison, Manocha and Rubia, 2004; Peck et al., 2005; Veneri et al., 2018). Furthermore, it has been shown that yoga can have a positive impact on the personal and professional development of the participant, as well as on all professional helpers. Also, the findings from this research suggest that it is not easy for the participant to implement a comprehensive yoga program in one of the support systems for children and youth with disabilities in the Croatian context, but that there is room for improvement. This could be reflected in the ability to implement elements from yoga, combined with other methods that apply a holistic approach in working with children and youth with disabilities, which could be sufficient for effective therapeutic work. It is necessary to conduct further research of both quantitative and qualitative type with a larger number of participants in order to complete the obtained findings.

Key words: system Yoga in Daily Life, children and youth with disabilities, benefits of yoga practice, professional's perspective

SADRŽAJ

1. UVOD.....	9
1.1. Definicija joge i njena izvorišta	9
1.1.1. Cilj i smisao joge	10
1.1.2. Osnovni pojmovi koji se vežu uz vježbanje joge.....	10
1.1.3. Različiti pravci joge	12
1.1.4. Joga kao terapija	13
1.2. Sustav „Joga u svakodnevnom životu“	14
1.2.1. Kratki opis sustava „Joga u svakodnevnom životu“	14
1.2.2. Poseban program „Joga za djecu“ u sklopu sustava „Joga u svakodnevnom životu“	15
1.3. Prilagodbe sata joge djeci i mladima	16
1.3.1. Prilagodba satova joge za djecu i mlade s TUR	17
1.4. Dobrobiti vježbanja joge za djecu i mlade tipičnog razvoja	18
1.5. Dobrobiti vježbanja joge za djecu i mlade s TUR	21
1.5.1. Djeca i mladi s poremećajem deficita pažnje i hiperaktivnosti (ADHD)	22
1.5.2. Djeca i mladi s poremećajem iz spektra autizma (PSA).....	25
1.5.3. Djeca i mladi sa sindromom Down (DS).....	27
1.5.4. Djeca i mladi s cerebralnom paralizom (CP).....	29
1.6. Perspektiva provoditelja programa joge o doprinosu joge za djecu i mlade s TUR	31
2. PROBLEM ISTRAŽIVANJA.....	34
3. CILJ ISTRAŽIVANJA I ISTRAŽIVAČKA PITANJA.....	35
4. METODE ISTRAŽIVANJA	36
4.1. Sudionici istraživanja	36
4.2. Metoda prikupljanja podataka	37
4.3. Način prikupljanja podataka.....	39
5. KVALITATIVNA ANALIZA PODATAKA	41
6. INTERPRETACIJA NALAZA ISTRAŽIVANJA	44
6.1. Iskustva provoditelja s provedbom programa vježbanja joge s djecom i mladima s različitim TUR.....	44
6.2. Dobrobiti vježbanja joge za djecu i mlade s TUR	48
6.3. Doprinos i odražavanje provedbe programa joge na osobni i profesionalni razvoj provoditelja programa	50
6.4. Izazovi s kojima se provoditelj suočava.....	53

6.5. Preporuke i mišljenje o implementaciji programa vježbanja joga za djecu i mlade s TUR u Hrvatskoj	55
7. RASPRAVA.....	57
8. ZAKLJUČAK.....	61
9. LITERATURA	64
10. PRILOZI	69

1. UVOD

1.1. Definicija joge i njena izvorišta

Riječ „joga“ dolazi iz sanskrta i znači „povezati, sjediniti“. Vježbe joge „imaju cjelovit učinak jer uravnotežuju tijelo, um, svijest i dušu“ (Mahešvarananda, 2005, str. 10). Na taj način joga pomaže pojedincima da se lakše nose sa svojim svakodnevnim obvezama i stresom koje one donose, da se lakše suoče sa svakodnevnim brigama i teškoćama te da postignu viši stupanj razumijevanja sebe samih i smisla života (Mahešvarananda, 2005). Pisani zapisi o jogi stari su između 3000 i 5000 godina te su zapisani u najstarijim duhovnim spisima na svijetu, u *Vedama* (Mahešvarananda, 2005). Znanje o jogi vjerojatno je postojalo i puno prije, ali se prenosilo usmenim putem. Autor Kumar (2008) navodi da postoje dokazi da su *Vede* stare barem 3000 godina, a vjerojatno su i puno starije od toga. Smatra se da je vedska civilizacija postojala između 4500. i 1800. godine prije Krista ili čak između 8000. i 1000. godine prije Krista te su u tom periodu vjerojatno i nastali navedeni spisi (Kumar, 2008). U *Vedama* se nalaze himne, molitve i mantrе, zatim dubokoumne filozofske i duhovne rasprave o životu i smrti, o materijalnom i duhovnom svijetu, o postanku svemira i dr. (Mahešvarananda, 2005). Znanje u *Vedama* se prenosilo usmenim putem kroz mnoge naraštaje dok se na kraju, ipak, nije i zapisalo (Violatti, 2018). *Vede* su bile razumljive samo posvećenima pa su duhovni učitelji i *jogiji* napisali prateća objašnjenja i komentare (Mahešvarananda, 2005). Najpoznatiji od tih tekstova su *Upanišade* za koji se smatra da je vjerojatno nastao oko 1500. godine prije Krista (Easwaran, 1987, prema Kaley-Isley, Peterson, Fischer i Peterson, 2010). Iz *Veda* i *Upanišada* razvilo se šest filozofskih grana (*sastri*) od kojih su tri izravno povezane s jogom – *vedanta sastra*, *sankhja sastra* i *joga sastra*. *Vedanta* sadrži filozofsko učenje joge, u *sankhiji* se nalaze prirodno-znanstvena načela, dok je u *joga sastri*, *riši* (mudrac) Patanđali opisao načela i tehnike *rađa joge* otprilike 200 godina prije Krista (Mahešvarananda, 2005). O Patanđaliju i njegovom djelu *Joga sutre* bit će riječi u sljedećim podnaslovima.

Još jedan važan spis u kojem se spominje joga je *Bhagavad Gita*. Smatra se da je napisana oko 700. godine prije Krista (Easwaran, 1985, prema Kaley-Isley i sur., 2010). U njoj je izložen duhovni pogled na svijet, etika, nauka o spoznaji i pravo znanje joge uz praktična uputstva kako postići samoostvarenje i samospoznaju (Mahešvarananda, 2005). Velik broj položaja koji se danas koriste u podučavanju joge nalaze se u priručniku *Hatha Yoga Pradipika*, koji je napisan sredinom 14. stoljeća (Feuerstein, 1997 prema Goldberg, 2013). *Hatha joga* „spaja um, duh i tijelo kroz disciplinirano vježbanje“ (Goldberg, 2013, str. 2).

U idućem podnaslovu opisat će se koji je cilj i smisao vježbanja joge.

1.1.1. Cilj i smisao joge

Važno je naglasiti koji je cilj joge i koji je njen smisao. Joga nas podučava da je cilj svačijeg života da se zaputi na put unutar sebe, da postigne samospoznaju, odnosno samorealizaciju (Iyengar, 2008). U filozofskom i duhovnom smislu, joga je „povezivanje individualnog Jastva s univerzalnim Jastvom koje rezultira savršenim i čistim stanjem svjesnosti u kojem osjećaj za individualno Jastvo više ne postoji“ (Iyengar, 2008, str. 46). Prije nego što bi se tako nešto moglo dogoditi, moraju se „povezati i sjediniti um i tijelo te zatim um i individualno Jastvo“ (Iyengar, 2008, str. 46). To je krajnji cilj i smisao joge (Iyengar, 2008).

Drugi cilj joge povezan je s postizanjem i očuvanjem zdravlja, što je u kontekstu sve češćeg sjedilačkog načina života vrlo važno. Vježbanje joge doprinosi razvoju tjelesne snage i fleksibilnosti te određene vježbe smanjuju bolove u tijelu (Kaley-Isley i sur., 2010). Vježbanjem joge može se pozitivno utjecati na sve organske sustave u tijelu, što može dovesti do većeg osjećaja fizičke, psihičke i emocionalne dobrobiti (Iyengar, 2008). Navedeno može dovesti i do bolje kvalitete života (Kaley-Isley i sur., 2010).

U okviru idućeg podnaslova bit će riječi o osnovnim pojmovima koji se vežu uz vježbanje joge.

1.1.2. Osnovni pojmovi koji se vežu uz vježbanje joge

Joga se, između ostalog, sastoji od zauzimanja određenih tjelesnih položaja (*asane*), vježbi disanja (*pranajama*) te dubokih tehnika opuštanja. *Asana* na sanskrtu znači „položaj tijela“, a *pranajama* ima značenje „svjesno i voljno upravljati dahom“ (Mahešvarananda, 2005). *Asane* se izvode polako, uz potpunu koncentraciju i svjesnost izvođenja svakog pokreta te se usklađuju s disanjem (Mahešvarananda, 2005). *Asane* su određeni tjelesni položaji koji imaju psihosomatski učinak (Mahešvarananda, 2005). Glavni principi u vježbanju joge su usklađivanje disanja s pokretima, usmjeravanje pažnje i svjesnosti na pokrete i način na koji se diše te nepomično zadržavanje u određenom položaju uz potpunu koncentraciju (Mahešvarananda, 2005). Kada se osoba koncentrira i svjesno nastoji opustiti svoje mišiće koji su napeti, ona poboljšava učinak vježbanja joge (Mahešvarananda, 2005). *Asane* se temelje na

tri osnovna položaja u kojima se može naći ljudsko tijelo – stajući, sjedeći i ležeći položaj (Iyengar, 2008; Thornton Hardy, 2015). *Asane* imaju blagotvorni učinak na cijelo tijelo: utječu na mišiće, zglobove, tetive, disanje, cirkulaciju, živčani i limfni sustav, razvijaju ravnotežu, snagu i fleksibilnost te utječu na sve organe i žlijezde te psihičko i emocionalno stanje osoba koje vježbaju jogu (Mahešvarananda, 2005; Thornton Hardy, 2015). Iako se čini da *asane* djeluju samo na fizičkom planu, one zapravo imaju utjecaj i na središnji živčani sustav (Iyengar, 2008). *Asane* se mogu prilagoditi i modificirati potrebama svake osobe, bez obzira na njezine sposobnosti (Thornton Hardy, 2015).

Vježbe disanja, odnosno *pranajama* jako su važan dio vježbanja joga zbog toga što se pomoću njih pospješuje prokrvljenost tijela, funkcija živaca te opće tjelesno stanje (Mahešvarananda, 2005). Zato se vježbajući jogu uči pravilno, odnosno potpuno disanje, tzv. jogijsko disanje, koje se sastoji od tri dijela – trbušno disanje (disanje ošitom/dijafragmom), prsno disanje i klavikularno disanje. Prirodno disanje u jednom dahu sadrži sve tri nabrojane vrste disanja (Mahešvarananda, 2005).

Bitno je spomenuti i tehnike opuštanja koje su sastavni dio vježbanja joga. U njih spadaju različite vrste meditacija te će u ovom radu biti ukratko opisane *joga nidra* te meditacije uz pomoć tehnika vizualizacije i vođene vizualizacije. *Joga nidra* se poistovjećuje sa stanjem sličnim lucidnom sanjanju, odnosno sanjanju u budnom stanju gdje osoba koja sanja izvješćuje o različitim doživljajima i slikama koje samo promatra i ne identificira se s njima (Miller, 2005, prema Hoye i Reddy, 2016). Neka istraživanja upućuju na to da se pod *joga nidrom* smatraju i tehnike opuštanja i vođene vizualizacije te da bi se to trebalo određivati uz pomoć moždanih valova koji se emitiraju tijekom pojedine meditacije (Parker, Bharati i Fernandez, 2013, prema Hoye i Reddy, 2016). Vježbanje *joga nidre* izgleda tako da vježbač leži na leđima te svoju pažnju usmjerava na svaki dio tijela, na svoje disanje te na određene slike i doživljaje koje predlaže voditelj (Panda, 2003, prema Hoye i Reddy, 2016). Meditacija uz pomoć tehnika vizualizacije i vođene vizualizacije uključuje, npr. zamišljanje neke opuštajuće slike ili mjesta koje osoba voli ili neke umirujuće boje čime se postiže psihofizičko opuštanje (Thornton Hardy, 2015).

U idućem podnaslovu opisat će se nekoliko različitih pravaca joga.

1.1.3. Različiti pravci joge

Ljudi se razlikuju po svojim stavovima, razmišljanjima, osjećajima, ciljevima i sklonostima. S obzirom na to, postoje četiri pravca joge koje pojedinac bira ovisno o svojim prirođenim sklonostima i težnjama. Postoji nekoliko različitih vrsta joge te svaka ima svoje sličnosti i razlike, no svim vrstama joge zajednički je cilj postizanje „cjelovitosti, odnosno jedinstva između tijela, uma i duha što dovodi do ostvarenja samospoznaje“ (White, 2009, str. 277). Četiri puta joge su *karma joga*, *bhakti joga*, *rađa joga* i *gjana joga* (Mahešvarananda, 2005). U ovom radu detaljnije će biti opisana *rađa joga* zbog toga što tehnike i vježbe joge koje se danas vježbaju pripadaju ovom pravcu.

Rađa joga je put samodiscipline i vježbanja. Ovaj put joge naziva se još i „kraljevskim putem joge“ te je njena načela i tehnike opisao Patanđali. *Rađa joga* spominje se i u knjizi *Joga sutre* koja se također pripisuje Patanđaliju te se još naziva i *aštang jogom* („osmočlana joga“) jer se sastoji od osam dijelova ili stupnjeva, a koji predstavljaju upute za postupno postizanje jasnoće, unutarnjeg mira, samokontrole i spoznaje (Mahešvarananda, 2005). Kao što je već spomenuto na početku ovog podnaslova, Mahariši Patanđali napisao je knjigu *Joga sutre* te se smatra osnivačem i utemeljiteljem pravca *rađa joge* (Patanjali, Spasić, Flatz, Mahešvarananda, 2012). Patanđali je bio prvi koji je zapisao drevne spoznaje i učenja velikih učitelja, mudraca (*rišija*) i jogija koji su do tada svoja znanja učenicima prenosili samo usmenim putem. On je zaslužan za to što je objedinio i strukturirao sva znanja koja su povezana s filozofijom joge i njenim učenjima o spoznaji te je od toga napravio znanstveni sustav (Patanjali i sur., 2012). Patanđali je napisao 195 sutri koje su podijeljene u četiri dijela kako slijedi: *samadhi pada* (*samadhi* znači „najviši stupanj svijesti“), *sadhana pada* (*sadhana* je „duhovna vježba“), *vibhuti pada* (*vibhuti* znači „moć“) te *kaivalja pada* (*kaivalja* znači „sjedinenje s Apsolutom“) (Patanjali i sur., 2012). Slijedi kratki opis drugog dijela Patanđalijevih sutri koji je povezan s *rađa jogom*.

U drugom dijelu Patanđali daje odgovor na to kako postići da vježbanje joge bude uspješno. Ovdje Patanđali opisuje *rađa jogu* koja se još naziva i *aštang jogom* („osmočlana joga“) te je o njoj već bilo riječi. Važno je spomenuti ovih osam stupnjeva *rađa joge* kako slijedi: 1) *jama* – samokontrola, moralni razvoj i socijalne interakcije pojedinca (pravila vanjske discipline), 2) *nijama* – disciplina te interakcije pojedinca sa samim sobom (pravila unutarnje discipline), 3) *asana* – tjelesne vježbe, 4) *pranajama* – vježbe/kontrola disanja, 5) *pratjahara* – povlačenje osjetila, 6) *dharana* – koncentracija, 7) *dhjana* – meditacija i 8)

samadhi - stanje povišene svijesti, osjećaj mira i spokoja, potpuno ostvarenje, postati jedno s „najvišom svijesti“ (Mahešvarananda, 2005; Cain, 2011; Patanjali i sur., 2012; Taylor, 2016). Tih osam stupnjeva rađa joga predstavljaju svojevrsne upute za sustavno postizanje unutrašnjeg mira, samokontrole i spoznaje (Mahešvarananda, 2005; Cain, 2011).

U idućem podnaslovu definirat će se joga kao terapija te će biti riječi o opravdanosti njenog korištenja u radu s djecom i mladima s teškoćama u razvoju (TUR).

1.1.4. Joga kao terapija

Uz jogu kao drevnu disciplinu razvila se i joga kao terapija (engl. *yoga therapy*) te ju je važno definirati u ovom radu. Joga kao terapija nova je disciplina koja je nastala spajanjem tradicionalne joge i modernih medicinskih dostignuća. U ovoj disciplini se različiti dijelovi joge prilagođavaju osobama koje imaju neke zdravstvene teškoće ili invaliditet (Mueller, 2002). Joga je prepoznata od strane Nacionalnog instituta za zdravlje (*National Institute of Health – NIH*) te Nacionalnog centra za komplementarnu i alternativnu medicinu (*National Center for Complementary and Alternative Medicine – NCCAM*) kao dio komplementarne i alternativne medicine u području psihosomatike (Kaley-Isley i sur., 2010). Prema Internacionalnoj udruzi joga terapeuta (*International Association of Yoga Therapists – IAYT*), joga kao terapija definira se kao proces osnaživanja individua prema boljem zdravlju i većoj općoj dobrobiti na svim životnim područjima kroz primjenu filozofskih postavki i vježbi joge (Taylor, 2007, prema Kaley-Isley i sur., 2010). Važno je spomenuti još jednu definiciju joga kao terapije prema Internacionalnoj udruzi joga terapeuta (engl. *IAYT*) u kojoj je vidljiva razlika između joga i joga kao terapije (Goldberg, 2013). U toj definiciji navodi se da je joga kao terapija, zapravo, primjena učenja i vježbi iz joga u terapeutskom kontekstu u kojoj se osobu koja je uključena u joga terapiju potiče da svoju energiju usmjeri na ostvarivanje određenih ciljeva. Ti ciljevi su sljedeći: poboljšanje funkcije nekog dijela tijela; uklanjanje, smanjivanje ili nošenje sa simptomima koji uzrokuju bol; prevencija pojave ili ponovne pojave uzroka koji se nalaze u podlozi stanja/bolesti te promjena vlastitog odnosa prema identifikaciji sa svojim stanjem/bolesti (Goldberg, 2013).

Mnoge dobrobiti joga kao terapije odnose se i na dobrobiti koje pruža i joga općenito. Joga se može smatrati terapeutskom aktivnošću kada se individualiziraju satovi joga ili čitav program vježbanja joga, kao i kada se na svakom satu ostvari neki specifičan cilj ili više njih

(Goldberg, 2013). Zato će se u nastavku ovog rada termini joga i joga kao terapija ponekad koristiti kao sinonimi. Postoje istraživanja u kojima su se pokazali pozitivni rezultati upotrebe joga kao terapije za djecu i mlade s TUR (Ehleringer, 2010; Goldberg, 2013; McNealus, 2016) te se pokazalo kako joga može biti jako dobra dopunska terapija uz ostale konvencionalne terapije kao što su fizikalna terapija, logopedska terapija, radna terapija i ostale (Ehleringer, 2010; Goldberg, 2013; McNealus, 2016; Mochan, 2017).

U sljedećem poglavlju bit će opisan sustav „Joga u svakodnevnom životu“.

1.2. Sustav „Joga u svakodnevnom životu“

1.2.1. Kratki opis sustava „Joga u svakodnevnom životu“

Ovaj sustav razvio je Pramhans Svami Mahešvarananda (Mahešvarananda, 2005) na temelju spoznaja i vlastitih iskustava tijekom dugogodišnjeg rada u zapadnim zemljama gdje se upoznao s načinom života i svim teškoćama na fizičkom i psihičkom planu s kojima se susreću suvremeni ljudi. Ovaj sustav je osmišljen kao sustavna i postupna metoda koja obuhvaća sva područja ljudskog života i svakome nudi nešto vrijedno te je blizak potrebama suvremenog čovjeka, no istovremeno je očuvana izvornost i djelotvornost starih učenja o jogi (Mahešvarananda, 2005).

Sustav „Joga u svakodnevnom životu“ primjeren je osobama svih uzrasta, ne zahtijeva neke posebne motoričke sposobnosti te se zbog toga vježbe joga mogu prilagoditi svakoj osobi, npr. osobama s invaliditetom ili osobama koje boluju od različitih bolesti. Sustav „Joga u svakodnevnom životu“ je sustav usmjeren na cjelovitost tjelesnog, mentalnog, društvenog i duhovnog zdravlja (Mahešvarananda, 2005). Klasične *asane* i *pranajame* u ovom sustavu podijeljene su u osam stupnjeva. Prvi stupanj su *Sarva hita asane* („vježbe koje su dobre za svakoga“) i on se još naziva i pripremni stupanj, dok preostalih sedam stupnjeva uključuju postupno svladavanje naprednijih *asana* i *pranajama* (Mahešvarananda, 2005). Svi stupnjevi vježbi razrađeni su u suradnji s liječnicima i fizioterapeutima te je vježbe iz ovog sustava moguće samostalno vježbati i kod kuće, uz poštivanje pravila i mjera opreza (Mahešvarananda, 2005).

Osim „Joge u svakodnevnom životu“ postoje i drugi posebni programi koji su se razvili iz osnovnih vježbi i to su redom: „Joga za kralježnicu“, „Joga za zglobove“, „Joga za djecu“, „Joga za starije“ te „Joga za menadžere“. Uz osnovne vježbe, sustav uključuje i druge vježbe koje su važne za poboljšanje i očuvanje zdravlja, a to su tehnike pročišćavanja (*hatha joga krije*), tehnike dubokog opuštanja (*joga nidra*), vježbe koncentracije (npr. *tratak*) i posebne jogijske tehnike (*mudre* i *bandhe*) (Mahešvarananda, 2005).

Nakon kratkog opisa sustava „Joga u svakodnevnom životu“, slijedi opis programa „Joga za djecu“.

1.2.2. Poseban program „Joga za djecu“ u sklopu sustava „Joga u svakodnevnom životu“

Unutar sustava „Joga u svakodnevnom životu“ posebno su osmišljene vježbe i tehnike koje potiču i podupiru pravilan rast i razvoj svakog djeteta i mlade osobe i isto tako utječu i na poboljšanje općeg zdravstvenog stanja (Yoga in Daily Life, 2020). Na satovima „Joge za djecu“ koriste se sljedeće metode i oblici rada: 1) tjelesne vježbe koje uključuju zauzimanje određenih položaja tijela koji su svojstveni jogi (*asane*), zatim vježbe istezanja, održavanja ravnoteže, gipkosti i slično; 2) vježbe disanja koje uključuju vježbe tehnike disanja (*pranajama*), osvještavanja načina kako dišemo te učenje potpunog, tzv. jogijskog disanja; 3) vježbe opuštanja koje uključuju tehnike svjesnog opuštanja, učenje položaja za opuštanje i slično; 4) vježbe koncentracije (Yoga in Daily Life, 2020). Program „Joga za djecu“ namijenjen je za djecu od predškolskog uzrasta do srednjoškolskog uzrasta. Da bi se djeca mogla uključiti u program „Joga za djecu“ trebaju imati najmanje četiri godine zato što se smatra da je to dob u kojoj su djeca dovoljno psihofizički zrela da bi mogla pratiti i sudjelovati u svim aktivnostima na satu joge (Yoga in Daily Life, 2020). Program „Joge za djecu“ razlikuje se ovisno o uzrastu djece te se u ovaj program mogu uključiti i djeca i mladi s TUR te djeca i mladi sa zdravstvenim teškoćama, ako ne postoje neke zdravstvene kontraindikacije (Yoga in Daily Life, 2020).

U sljedećem poglavlju i podnaslovu bit će više riječi o tome na koji način se satovi joge prilagođavaju dječjem uzrastu, s posebnim naglaskom na prilagodbe za djecu i mlade s TUR.

1.3. Prilagodbe sata joge djeci i mladima

Satovi joge za djecu i mlade razlikuju se od satova joge za odrasle u mnogim sastavnicama. Kada se joga vježba s djecom i mladima ona bi trebala biti zabavna aktivnost i više kao igra. Tijek sata joge za djecu i mlade je dinamičan i uključuje glazbu, igru, različite *asane* koje se izmjenjuju, interakciju s drugim vršnjacima te dulje ili kraće periode opuštanja (Goldberg, 2013). Prilagodbe su najviše potrebne u prostoru i ozračju koja vlada na satu, u vježbama zauzimanja položaja (*asane*), u tome kako se provodi i naziva pojedini dio sata te u duljini trajanja sata (White, 2009). Satovi joge bi se trebali održavati u prostoru u kojem se djeca i mladi osjećaju ugodno, opušteno i sigurno. Preporuča se da svjetla u prostoriji gdje će se vježbati joga budu prigušena. Važno je da ozračje na satu bude bez natjecateljskog duha, bez osuđivanja te uz pokazivanje suosjećanja za sebe i druge (Metzger, 2003, prema White, 2009). Isto tako, važno je djeci i mladima objasniti da se u jogi nitko ne natječe te da ih ništa ne bi smjelo boljeti za vrijeme vježbanja. Djeca i mladi trebaju se usredotočiti na sebe, svoje stanje uma, disanje koje prati pokrete te se ne trebaju brinuti oko toga da je netko bolji od njih ili da će im se netko smijati ili im se rugati (White, 2009). Za djecu i mlade važno je da sat joge bude strukturiran te se može podijeliti u četiri dijela – zagrijavanje, zauzimanje različitih položaja (*asane*), vježbe disanja te opuštanje (Schwartz, 2003, prema White, 2009). U nastavku slijedi nekoliko primjera prilagodbi za svaki dio sata joge. Navedene se prilagodbe više odnose na mlađu djecu dok se za stariju djecu mogu primijeniti slične aktivnosti, no uz prilagodbu sadržaja njihovoj dobi.

Na početku sata mogu se koristiti određeni predmeti koji će djeci simbolizirati da je sada vrijeme za opuštanje prije zagrijavanja. Ti predmeti mogu biti, npr. prostirka, određeni odjevni predmet, pokrivač ili igračka koju dijete voli (Metzger, 2002, 2003; DeMichealis, 2004, prema White, 2009). Kada se izvode vježbe disanja, djeci se može reći da zamisle da imaju šareni „balon“ u svojim tijelima koji svoj početak ima u prsima, a završetak u trbuhu. Zatim ih se upućuje na to da duboko dišu i osjete kako se taj „balon“ puni zrakom u trbuhu, a kada polako izdišu, da osjete kako taj zrak putuje kroz do prsa i izlazi van kroz nos te da se „balon“ prazni. Na taj se način djeca bolje fokusiraju na svoje disanje (White, 2009).

Tijekom zagrijavanja koriste se lagane vježbe istezanja koje pripremaju tijelo za izvedbu *asana*. U ovom dijelu sata mogu se koristiti različite pjesme, brojalice i recitacije (White, 2009).

U dijelu sata kada se vježbaju različite *asane* djecu se može uputiti da kroz *asane* imitiraju različite biljke, životinje ili predmete, uz neku priču koja uključuje navedeno. Za mlađu djecu može se koristiti slikovna podrška koja im služi kao podsjetnik kako da ispravno izvedu određenu *asanu* (Luby, 1998, prema White, 2009).

Na kraju sata slijedi opuštanje koje često uključuje i vježbe disanja. Djeca leže na leđima te im se govori da se usredotoče na svoje disanje. To se može postići tako da djeca zamisle neku lijepu sliku ili doživljaj ili se može provesti vođena vizualizacija, npr. da djeca zamisle kako plove nebom na jednom mekanom oblaku (Schwartz, 2003, prema White, 2009).

Važno je još spomenuti i koliko dugo bi trebao trajati sat joga za djecu. Za djecu mlađu od šest godina, sat bi trebao trajati oko 15 minuta. Za djecu između sedam i devet godina, sat može trajati oko 25 minuta (Khalsa, 1998, prema White, 2009).

1.3.1. Prilagodba satova joga za djecu i mlade s TUR

Kao što je navedeno u prethodnom poglavlju, satovi joga za djecu trebaju se prilagoditi dječjem uzrastu na različite načine kako bi djeci joga bila zabavnija i pristupačnija te kako bi mogla sudjelovati na satu joga. Na isti način se satovi joga trebaju prilagoditi i za djecu i mlade s TUR.

U radu s djecom i mladima s TUR koristi se individualno prilagođena joga kao terapija koja je prilagođena njihovim mogućnostima, potrebama i sposobnostima (Goldberg, 2013). U radu s djecom i mladima s TUR važno je da joga bude zabavna aktivnost koja se izvodi kroz igru, da se djeca i mladi osjećaju sigurno i podržavano, da se na svakom satu radi na jednom ili više ciljeva, ako oni to mogu pratiti, te da se uspjeh u jogi mjeri kroz proces, ali i rezultat. Kao primjer toga može se navesti da djeca i mladi možda neće moći neku *asanu* izvesti u potpunosti pravilno, ali će se, dok ju pokušavaju izvesti, nasmiješiti ili uspostaviti kontakt očima te se na to gleda kao na uspjeh. Isto tako, važno je da djeca i mladi počinju pozitivnije doživljavati svoje tijelo kroz uspjehe koje doživljavaju tijekom vježbanja joga (Goldberg, 2013).

Primjeri navedeni u prethodnom poglavlju, uz određene prilagodbe, odnose se i na vježbanje joga s djecom i mladima s TUR. Ono što je potrebno još jednom istaknuti je nekompetitivno ozračje u kojem se provode satovi joga kao i to da se fokus stavlja na to koje

pokrete djeca i mladi mogu izvesti uz poštivanje ograničenja i potreba koje imaju zbog svojih teškoća (McNealus, 2016). Slijedi još nekoliko preporuka za prilagodbu od iste autorice (McNealus, 2016): 1) svako dijete i mlada osoba ima različite senzorne potrebe pa treba obratiti pažnju na to kako se ponašaju u pojedinom okruženju i u skladu s time prilagoditi količinu i intenzitet senzornih podražaja u prostoriji, npr. svjetlo i zvuk; 2) tijekom sata joga važno je dijete ili mladu osobu s TUR češće usmjeravati na položaj prostirke zato što joj to može pomoći da bolje shvati granice prostora u kojem se vježba te da zna gdje može položiti svoje tijelo. Neki od principa prilagodbe sata joga za djecu i mlade s TUR poklapaju se i s općenitim koracima u ranoj intervenciji koje je važno slijediti i prilikom prilagodbe sata joga. Neki od tih principa su sljedeći: suradnja s djetetovom obitelji i prikupljanje informacija o djetetu, npr. koje su djetetove jake strane, a koja su ograničenja, što dijete voli, na koji način uči (Goldberg, 2013), ima li dijete neke zdravstvene teškoće koje bi mogle predstavljati kontraindikacije za vježbanje joga (Ehleringer, 2010); provođenje procjene djetetovih potreba i mogućnosti te opserviranje djeteta u različitim okruženjima prije nego što se dijete uključi u satove joga (Ehleringer, 2010). Autorica Ehleringer (2010) navodi još nekoliko važnih principa koje treba slijediti kada se sat joga prilagođava djeci i mladima s TUR: sigurnost okruženja u kojem će se vježbati joga, prilagodba prostora za vježbanje joga u kojem će biti što manje distrakcija i buke, predvidljivost te jasne upute i očekivanja od djece i mladih s mnogo vizualne podrške.

U nastavku rada bit će navedene dobrobiti joga za djecu i mlade tipičnog razvoja te za djecu i mlade s TUR.

1.4. Dobrobiti vježbanja joga za djecu i mlade tipičnog razvoja

Prema različitim istraživanjima, današnja djeca i mladi tipičnog razvoja često su pod stresom, ne dobivaju dovoljno pažnje i brige od svoje okoline te su često u sjedećem položaju (Stueck, Gloeckner, 2005, prema Galantino, Galbavy i Quinn, 2008). Zato ni ne čudi da se u zadnjih nekoliko godina pojavio povećani interes za jogu, koja se sve više koristi u radu s djecom i mladima, kako bi se smanjila razina stresa, postiglo stanje opuštenosti te poboljšalo opće fizičko i mentalno zdravlje (White, 2009). Povijesno gledajući, istraživanja u kojima su sudionici djeca i mladi tipičnog razvoja ili djeca i mladi s TUR, uglavnom su se fokusirala na to kako joga utječe na emocionalnu dobrobit (Berger, Silver, Stein, 2009; Telles, Singh, Bhardwaj i sur., 2013, prema Veneri, Gannotti, Bertuccio i Fournier Hillman, 2018). No, brojne

su dobrobiti vježbanja joga za djecu i mlade i u sljedećim odlomcima bit će opisane prema tome na koje područje i kako utječu.

Fizičke dobrobiti

Neka istraživanja su pokazala kako vježbanje joga kod djece može smanjiti pretilost (Flisek, 2001, prema White, 2009), razviti bolju ravnotežu, koordinaciju, fleksibilnost i snagu mišića što djeci može pomoći kod bavljenja sportom (Bhavanani, 2007). Isto tako, rezultati istraživanja ukazuju kako vježbanje joga kod djece može smanjiti krvni tlak i puls te poništiti negativan učinak stresa na imunološki sustav (Thomas, 2014). Proveden je i sustavni pregled 24 istraživanja u kojima se istraživala učinkovitost joga za djecu tipičnog razvoja (Galantino i sur., 2008). Prema rezultatima tog pregleda utvrđene su neke fiziološke dobrobiti za mlađu djecu za koje se pretpostavlja da mogu kod djece potaknuti razvoj grube motorike (Galantino i sur., 2008). Istraživanja o učincima programa joga, koji su implementirani u školama, pokazala su da vježbanje joga može poboljšati fizičko stanje djece predškolske dobi, najviše disanje i mišićnu snagu (D'Souza i Avadhany, 2014, prema Reeves, 2018), što je u skladu i s ranije navedenim istraživanjima. Prema programu „Joga za djecu“ u sklopu sustava „Joga u svakodnevnom životu“, djeca vježbanjem joga mogu postići pravilan i skladan psihofizički razvoj, pravilno držanje tijela, pokretljivost zglobova i gipkost kralježnice, zatim mogu usvojiti pravilno disanje koje povećava kapacitet pluća i blagotvorno djeluje na dišni sustav (Yoga in Daily Life, 2020). Također, djeca vježbanjem joga mogu ojačati svoj imunološki sustav čime se povećava otpornost organizma na različite infekcije (Yoga in Daily Life, 2020).

Kognitivne dobrobiti

Postoje i brojne kognitivne dobrobiti vježbanja joga za djecu i mlade. Istraživanja su pokazala da vježbanje joga može kod djece poboljšati pažnju i koncentraciju te povećati uspješnost u izvršavanju školskih obveza (Flisek, 2001, prema White, 2009). Prema programu „Joga za djecu“ u sklopu sustava „Joga u svakodnevnom životu“, djeca vježbanjem joga mogu osnažiti svoj živčani sustav i sposobnost koncentracije (Yoga in Daily Life, 2020). Kod adolescenata koji su vježbali jogu pokazalo se da joga može imati povoljan utjecaj na akademska postignuća (Kauts i Sharma, 2009; Butzer i sur., 2015, prema Reeves, 2018). U doktorskoj disertaciji Kokinakis (2011) je provela randomizirano i kontrolirano istraživanje utjecaja vježbanja joga na kapacitet radnog pamćenja, na emocionalnu regulaciju i samopoštovanje adolescenata. Rezultati su pokazali da je vježbanje joga bilo povezano s većim kapacitetom radnog pamćenja, no nije imalo utjecaja na probleme s pažnjom. Autorica je

istaknula kako ti rezultati nisu u skladu s rezultatima drugih istraživanja zbog određenih ograničenja u njenom istraživanju, npr. nestručno ponašanje određenih instruktora joge koji su provodili program što je moglo nepovoljno utjecati na ispitanike (Kokinakis, 2011). Neka druga istraživanja s djecom predškolske i osnovnoškolske dobi pokazala su da je vježbanje joge povezano s povoljnim utjecajem na pažnju kod djece (npr. Kaley-Isley i sur., 2010; Thomas, 2014; Rogers, 2016).

Emocionalne i psihološke dobrobiti

Pokazalo se da je vježbanje joge povezano i s brojnim emocionalnim i psihološkim dobrobitima kod djece i mladih. Neka istraživanja su pokazala da vježbanje joge može kod djece povećati osjećaje opuštenosti i smirenosti čime se može smanjiti razina stresa, ali i napadaji panike, ljutnje i agresivnosti (Flisek, 2001, prema White, 2009). Nadalje, autor Bhavanani (2007) navodi kako je uočeno da vježbanje joge djeci može pomoći da više pažnje obraćaju na svoju okolinu, može kod djece povećati samosvijest, samopoštovanje i samopouzdanje. Već je bilo riječi o istraživanjima koja su se bavila učincima programa joge koji su implementirani u školama. Pokazalo se da su ti programi povezani s pozitivnim učincima na razvoj djece predškolske, školske i adolescentske dobi (Reeves, 2018). Kod djece predškolske dobi pokazalo se da vježbanje joge može imati povoljan učinak na samoregulaciju (Razza, Bergen-Cico i Raymond, 2013, prema Reeves, 2018). Kod djece školske dobi pokazalo se da vježbanje joge može biti povezano s boljim zadovoljstvom (Clance, Mitchell i Engleman, 1980, prema Reeves, 2018), boljom samopercepcijom (Richter i sur., 2016; Case-Smith, Sines i Klatt, 2010, prema Reeves, 2018), boljim strategijama nošenja sa stresom (Richter i sur., 2016, prema Reeves, 2018) te povoljnim promjenama u ponašanju (Butzer i sur., 2016; Klatt i sur., 2013; Case-Smith, Sines i Klatt, 2010, prema Reeves, 2018). Kod adolescenata se pak pokazalo da joga može imati povoljan utjecaj na emocionalni razvoj (Stueck i Gloeckner, 2003; Berger, Silver i Stein, 2009, prema Reeves, 2018). Prema programu „Joga za djecu“ u sklopu sustava „Joga u svakodnevnom životu“, djeca vježbanjem joge mogu razviti pozitivan stav prema samima sebi te osjećaj unutrašnje ravnoteže što doprinosi većem osjećaju životne radosti i zadovoljstva (Yoga in Daily Life, 2020). U već ranije spomenutoj doktorskoj disertaciji autorice Kokinakis (2011), rezultati njenog istraživanja pokazali su i da je vježbanje joge povezano s boljom emocionalnom regulacijom kod dječaka koji su vježbali jogu, u odnosu na kontrolnu skupinu. Isto tako, rezultati su pokazali da se smanjila razina doživljaja negativnih emocija i raspoloženja, odnosno negativnih afekata kod dječaka koji su vježbali jogu u odnosu na kontrolnu skupinu. Pokazalo se da su djevojčice imale značajno nižu razinu samopoštovanja

u odnosu na dječake prije intervencije te da su djevojčice koje su vježbale jogu imale nižu razinu samopoštovanja u odnosu na djevojčice koje su bile u kontrolnoj skupini (Kokinakis, 2011). U istraživanju autora Noggle, Steiner, Minami i Khalsa (2012) ispitivala se učinkovitost programa joga koji je implementiran u okviru školskog kurikulumu za predmet tjelesne i zdravstvene kulture u jednoj američkoj srednjoj školi i evaluiralo se kakav je utjecaj vježbanja joga na psihosocijalnu dobrobit srednjoškolaca. Rezultati ovog istraživanja pokazali su da se u skupini ispitanika koji su vježbali jogu, nakon provedene intervencije, smanjio doživljaj negativnih emocija i raspoloženja, kao i rezultat na subskali napetost/anksioznost na jednom od korištenih instrumenata. Međutim, u kontrolnoj skupini nakon intervencije su se navedene mjere povećale, odnosno povećao se doživljaj negativnih emocija i raspoloženja te rezultat na subskali napetost/anksioznost. Autori su naveli da se iz istraživanja ne mogu donijeti uzročno-posljedični zaključci zbog malog i nejednakog uzorka ispitanika, no da se pokazalo kako vježbanje joga u okviru tjelesne i zdravstvene kulture može imati pozitivne učinke na psihosocijalnu dobrobit srednjoškolaca (Noggle i sur., 2012).

1.5. Dobrobiti vježbanja joga za djecu i mlade s TUR

Mnoge dobrobiti vježbanja joga koje se odnose na djecu i mlade tipičnog razvoja odnose se i na djecu i mlade s TUR. U slučaju djece i mladih s TUR te dobrobiti su još važnije i mogu imati mnogo veći utjecaj na poboljšanje njihove kvalitete života. Poboljšanje cjelokupne kvalitete života kod djece i mladih s autizmom i drugim teškoćama u razvoju naglašava i autorica Thornton Hardy (2015) iz svog vlastitog iskustva kao instruktora joga koja je radila s djecom i mladima s TUR. Ona navodi da se kroz kombinaciju *asana*, *pranajame* i dubokog opuštanja može ojačati njihov živčani sustav, poboljšati opće zdravlje te olakšati razvijanje bolje svjesnosti o vlastitom tijelu i razvoj koncentracije (Thornton Hardy, 2015). Isto tako, autorica navodi da djeca i mladi s TUR, vježbajući jogu, razvijaju vještine opuštanja te uče na koji se način nositi s anksioznosti i stresom (Thornton Hardy, 2015). Također, vježbajući jogu, djeca i mladi s TUR stječu nove motoričke, komunikacijske i socijalne vještine koje potiču razvoj boljih vještina samoregulacije ponašanja što dovodi do većeg samopouzdanja i samopoštovanja, a što sve doprinosi boljoj općoj kvaliteti života (Thornton Hardy, 2015).

Istraživanja o tome kako vježbanje joga pomaže djeci i mladima s TUR su ograničena i nema ih podjednak broj za svaku razvojnu teškoću, no ona koja su provedena pokazuju

pozitivne rezultate (McNealus, 2016; Wong, 2017). Williams (2010) navodi iz svog iskustva u radu s djecom i mladima s TUR kako vježbanje joga kod djece i mladih s TUR može imati pozitivan utjecaj na poteškoće s disanjem tako da se dijete opusti, s čime se uravnotežuje i njegovo disanje. Zatim, djeca i mladi postaju svjesniji svojih tijela i toga kako se pokreti mogu uskladiti s disanjem te uvježbavaju bolje motoričko planiranje kroz zauzimanje različitih položaja (*asana*). Također, djeca i mladi mogu vidjeti poveznicu između regulacije vlastitog ponašanja i ravnomjernog, opuštenog i dubokog disanja te mogu izvesti određene *asane* kako bi utjecali na vlastito ponašanje. Isto tako, vježbanje joga utječe i na jačanje vještina senzorne integracije podražaja, što je važno za djecu i mlade koji imaju poremećaj senzorne integracije (Williams, 2010).

Važno je još spomenuti da u kontekstu rehabilitacije, rane intervencije, ali i kasnijih intervencija, joga može zauzeti važno mjesto kao komplementarna terapija drugim konvencionalnim terapijama koje podupiru razvoj djece i mladih s TUR tijekom cijelog života. Uz primarne teškoće koje se javljaju kao dio teškoća u razvoju kod djece i mladih, mogu se pojaviti i sekundarne teškoće koje proizlaze iz primarnih teškoća, npr. lošiji školski uspjeh kod djece i mladih s ADHD-om. Joga ima potencijala da povoljno djeluje na primarne teškoće kod djece i mladih te da na taj način ublaži ili spriječi pojavu sekundarnih teškoća kasnije u životu. Uz sve ranije navedeno u ovom poglavlju može se vidjeti zašto joga može biti korisna u radu s djecom i mladima s različitim TUR.

U okviru sljedećih podnaslova bit će ukratko opisana svaka teškoća u razvoju te će biti navedene dobrobiti vježbanja joga za svaku skupinu djece i mladih s TUR iz dostupne literature.

1.5.1. Djeca i mladi s poremećajem deficita pažnje i hiperaktivnosti (ADHD)

ADHD je neurorazvojni poremećaj nedostatka inhibicije ponašanja koji zahvaća od 3 do 7% djece školske dobi te se pojavljuje kao razvojno neodgovarajući stupanj nepažnje, pretjerane aktivnosti i impulzivnosti, a otežava samoregulaciju i organizaciju ponašanja u budućnosti (Američka psihijatrijska udruga, 2013, prema Chimiklis i sur., 2018). Neki od simptoma su sljedeći: hiperaktivnost, govorenje i ponašanje prije nego se razmisli, slabe organizacijske vještine, teškoće u održavanju pažnje tijekom obavljanja zadataka i prilikom igranja i slično. Važno je istaknuti da se radi o neurološkoj disfunkciji mozga, no točan uzrok

još uvijek nije određen (Barkley, 2000, prema Cvitković, 2006). Djeca i mladi s ADHD-om u većem su riziku za razvoj teškoća u interpersonalnim odnosima i teškoća u učenju što rezultira slabijim ocjenama u školi te nižom razinom obrazovanja, neovisno o socioekonomskom statusu (Barkley, 2002; Loe i Feldman, 2007, prema Chimiklis i sur., 2018). Djeca i mladi s ADHD-om često mogu imati slabije razvijene socijalne vještine što može rezultirati ponašanjima kao što su agresija ili teškoće sa slijeđenjem pravila, a to često vodi do lošijih odnosa s vršnjacima (Ernhardt i Hinshaw, 1994, prema Peck, Kehle, Bray i Theodore, 2005) Postoje i nalazi da djeca i mladi s ADHD-om imaju teškoće u radnom pamćenju i s emocionalnom regulacijom (Anastopoulos i sur., 2011 prema Chimiklis i sur., 2018; Fried i sur., 2016) te je često prisutan komorbiditet s drugim mentalnim poremećajima, npr. depresijom i anksioznošću (Borden i sur., 2016; Overgaard i sur., 2016, prema Chimiklis, 2018). Trenutno su dostupne dvije vrste terapija za djecu i mlade s ADHD-om – farmakološka terapija te znanstveno utemeljene kognitivno-bihevioralne intervencije koje su usmjerene na oblikovanje ponašanja djeteta te uključuju suradnju roditelja, učitelja i drugih stručnjaka (Boeshansz, 2009; Chimiklis i sur., 2018). Često se ove dvije vrste terapija kombiniraju. Međutim, pokazalo se da farmakološka terapija, iako ima određen učinak u smanjenju simptoma ADHD-a, ima i mnogo nepoželjnih nuspojava kao što su problemi sa spavanjem i nesanicom, smanjen apetit, poremećaji u ponašanju i slično (Pliszka, 2007, prema Chou i Huang, 2017). Čak i kada se farmakološka terapija kombinira s kognitivno-bihevioralnom terapijom, ne postiže se očekivani uspjeh kod djece i mladih s ADHD-om (Greenhill i sur., 1999, prema Jensen i Kenny, 2004).

Zbog svega ranije navedenog, potrebno je u radu s djecom i mladima s ADHD-om koristiti komplementarne terapije, a jedna od njih može biti upravo joga (Jensen i Kenny, 2004; Peck i sur., 2005). Joga ne zahtijeva uzimanje lijekova te nema poznatih nuspojava što je dodatna dobrobit za djecu i mlade s ADHD-om (Boeshansz, 2009). Tijekom izrade ovog rada pronađeno je dosta izvora literature o utjecaju joga na djecu i mlade s ADHD-om. U sljedećim odlomcima prikazat će se neki od nalaza iz pronađenih izvora literature.

U istraživanju autorice Boeshansz (2009), koje je imalo za cilj odrediti učinkovite načine koji će učenicima s ADHD-om pomoći da održe pažnju i koncentraciju tijekom školskih aktivnosti, pokazalo se da je vježbanje joga, posebice vježbe disanja i vježbe dubokog opuštanja, djelovalo na smanjenje svih simptoma koji su karakteristični za ADHD (nepažnja, hiperaktivnost, impulzivnost), no nije utjecalo na poboljšanje odnosa s vršnjacima.

U jednom drugom istraživanju pokazalo se da je program vježbanja joge, uz primjenu meditacije, bio uspješan u smanjenju anksioznosti, nepažnje i hiperaktivnosti u djece, a poboljšao se odnos s vršnjacima te ritam spavanja (Harrison, Manocha i Rubia, 2004). Također, u istom istraživanju, kroz upitnike s roditeljima, pokazalo se da se roditelji osjećaju sretnijima, doživljavaju manju količinu stresa te su uspješniji s nošenjem i suočavanjem s ponašanjima svoje djece (Harrison, Manocha i Rubia, 2004).

U istraživanju autora Beart i Lessing (2013) koji su ispitivali doživljaj kod roditelja i učitelja o tome kakav je utjecaj joge na koncentraciju, agresivnost, anksioznost i samopoštovanje kod djece s ADHD-om, pokazalo se da su i roditelji i učitelji uočili pozitivne doprinose joge na koncentraciju i samopoštovanje, kao i smanjenje agresivnosti i anksioznosti kod neke djece s ADHD-om.

U istraživanju autorica Jensen i Kenny (2004), koje su istraživale utjecaj vježbanja joge na pažnju i ponašanje dječaka starih od 8 do 13 godina s dijagnozom ADHD-a, pokazalo se da su roditelji, na ljestvici *Conners' Parent Rating Scales (CPRS)*, zamijetili značajne pozitivne promjene u emocionalnoj labilnosti, impulzivnosti, hiperaktivnosti, anksioznosti te socijalnim vještinama za svoju djecu koja su bila uključena u program vježbanja joge. Iste autorice navode i da je zamijećeno značajno smanjenje glavnih simptoma ADHD-a (nepažnja, impulzivnost i hiperaktivnost) kod dječaka koji su sudjelovali u većem broju satova joge te su nastavili vježbati jogu kod kuće (Jensen i Kenny, 2004). Sličan rezultat koji se odnosi na smanjenje glavnih simptoma ADHD-a navode i autori Hariprasad, Arasappa, Varambally, Srinath i Gangadhar (2013) u svom istraživanju u kojem su htjeli istražiti kakav utjecaj ima joga kao komplementarna terapija za djecu s ADHD-om.

Autori Chimiklis i suradnici (2018) u svojoj su meta-analizi htjeli provjeriti koja je učinkovitost programa vježbanja joge za djecu i mlade s ADHD-om te su pronašli značajne pozitivne učinke na glavne simptome ADHD-a, kao i na odnose roditelj-dijete, izvršne funkcije, vrijeme provedeno na zadatku i roditeljski stres. Međutim, autori ističu kako se rezultati moraju uzeti s dozom opreza zato što nisu ujednačeni te je potrebno provesti više istraživanja s većim uzorcima ispitanika i boljim metodološkim karakteristikama kako bi se potvrdila učinkovitost vježbanja joge. Isto tako, joga se ne bi trebala koristiti kao jedina intervencija (Chimiklis i sur., 2018).

U istraživanju autora Chou i Huang (2017) pokazalo se da vježbanje joge može imati utjecaj na neurokemijsku strukturu mozga u smislu snižavanja razine kortizola, a povećanja

razine dopamina i serotonina što može imati povoljan utjecaj na pažnju kod djece s ADHD-om. Autorica Mochan (2017) navodi kako vježbanje joga kod djece može povećati sposobnost koncentracije, kao i sposobnost odgađanja zadovoljenja neke želje. Međutim, u istraživanjima autora Lange i suradnika (2014) te autora Evans i suradnika (2018) u kojima se proveo pregled literature o utjecaju joga na djecu s ADHD-om, nije se moglo doći do zaključaka je li joga korisna intervencija za djecu s ADHD-om te se navelo kako je potrebno povećati kvalitetu metodologije koja se koristi u istraživanjima, povećati uzorak sudionika te provesti bolje kontrolirane i randomizirane studije koje će ustanoviti potencijalnu vrijednost joga kao komplementarne terapije za ovu populaciju, što se slaže i sa zaključkom iz već ranije spomenutog istraživanja autora Chimklis i suradnika (2018).

1.5.2. Djeca i mladi s poremećajem iz spektra autizma (PSA)

Prema Dijagnostičkom i statističkom priručniku za mentalne poremećaje (2014), poremećaji iz spektra autizma (PSA) označavaju skupinu razvojnih poremećaja koji se javljaju unutar prve tri godine djetetovog života i koje obilježavaju teškoće u socijalnoj komunikaciji i socijalnim interakcijama te ograničeni i ponavljajući obrasci ponašanja, aktivnosti i interesa (Američka psihijatrijska udruga, 2014). U odnosu na teškoće u socijalnoj komunikaciji i socijalnim interakcijama, dijete s PSA pokazuje teškoće u socio-emocionalnoj uzajamnosti, npr. kod djeteta izostaje iniciranje socijalne interakcije te se dijete rijetko odaziva na svoje ime. Zatim, javljaju se teškoće u razumijevanju i održavanju socijalnih odnosa, npr. teškoće u simboličkoj igri i manjak interesa za druženje s vršnjacima, kao i teškoće u neverbalnoj komunikaciji što znači da dijete ima neuobičajen govor tijela i neuobičajen kontakt očima koji često izostaje (Američka psihijatrijska udruga, 2014). Osim navedenog, kod djece i mladih s PSA prisutni su stereotipni i ponavljajući motorički pokreti, sklonost rigidnim obrascima ponašanja, npr. otežani prelazak s jedne aktivnosti na drugu, te suženi i ograničeni interesi pojačanog intenziteta, npr. zaokupljenost neobičnim aktivnostima ili predmetima (Bujas-Petković i Frey-Škrinjar, 2010). Kod djece i mladih s PSA javljaju se i poteškoće s pažnjom, preosjetljivost ili nedovoljna osjetljivost na različite senzorne podražaje te povećana sklonost poremećajima mentalnog zdravlja kao što su anksioznost i depresija što na mnogo načina utječe na svakodnevno funkcioniranje ove populacije (Lever i Geurts, 2016, prema Narasingharao, Pradhan i Navaneetham, 2017). Budući da se djeca i mladi s PSA mogu nalaziti na različitim dijelovima spektra ovog poremećaja, neće se kod svakog djeteta manifestirati jednak intenzitet

simptoma, npr. neka djeca s PSA mogu imati razvijenije verbalne sposobnosti, no vrlo nisku sposobnost procesuiranja socijalnih informacija i senzornih podražaja iz okoline (Ehleringer, 2010). Prema izvješću za razdoblje od 2010. do 2016. godine Centra za kontrolu i prevenciju bolesti (engl. CDC), koji je središnja javnozdravstvena i epidemiološka služba u Sjedinjenim Američkim Državama (SAD), prevalencija djece s dijagnozom PSA bila je jedno dijete na njih 68 te i dalje raste (CDC, 2016, prema Narasingharao i sur., 2017). S obzirom da je dijagnoza PSA kod djece u porastu, danas je važnije no ikad pronaći nove i neinvazivne načine i metode poučavanja ove djece tako da mogu što samostalnije i uspješnije funkcionirati i sudjelovati u društvu (Ehleringer, 2010; Narasingharao i sur., 2017).

Vježbanje joge jedna je od metoda koja podučava djecu i mlade s PSA kako se povezati s vlastitim tijelom i pronaći svoju unutarnju snagu i mir, zatim kako se učinkovitije suočavati sa svakodnevnim životnim izazovima i kako ostvariti bolju povezanost s drugim ljudima (Ehleringer, 2010). Autorica navodi i iz svog osobnog iskustva kao instruktorka joge u radu s djecom i mladima s PSA da kod djece i mladih uočava kako im tehnike iz joge pomažu da se uspješnije emocionalno samoreguliraju, da bolje generaliziraju vještine u različitim okruženjima te da su mirniji i opušteniji što je vidljivo u njihovom raspoloženju i ponašanju (Ehleringer, 2010).

Intervencije joga terapijom pokazale su se uspješnima u smanjenju svih temeljnih simptoma koji se vežu uz PSA (Kenny, 2002; Goldberg, 2004, prema Ehleringer, 2010). Vježbanje joge može pružiti prilike za poboljšanje socijalnih i komunikacijskih vještina te za jezični razvoj kroz recipročnu izmjenu u komunikaciji, motoričku i verbalnu imitaciju te kroz komuniciranje namjere (Garcia, 2015). Isto tako, na satovima joge mogu se stvoriti prilike za traženje pomoći od drugih, za uspostavljanje kontakta očima te za dobivanje pažnje i pohvale od drugih što djeci i mladima može omogućiti dodatne prilike za razvoj komunikacijskih vještina (Garcia, 2015). Postoji i mnogo drugih aktivnosti za koje se pokazalo da su vrlo uspješne u poticanju komunikacije kod djece i mladih s PSA, no smatra se da vježbanje joge može imati biološki utjecaj na tijelo tako da povoljno djeluje na kapacitet za ostvarivanje kontakta s drugima, da može povećati prag tolerancije na frustraciju i povoljno djelovati na nošenje s emocionalnim reakcijama (Kenny, 2002, prema Garcia, 2015). Navedeno može povoljno utjecati na ostvarivanje socijalnih interakcija i razvoj komunikacijskih vještina kod djece i mladih s PSA i treba se uzeti u obzir. U jednom istraživanju pokazalo se da su djeca s PSA koja su bila uključena u satove joge više koristila verbalni oblik komunikacije, više su se družili s vršnjacima te su češće uspostavljali kontakt očima (Porter, 2013). Također, u istom

istraživanju pokazalo se kako je moguće da su intervencije joga terapijom za djecu s PSA učinkovite i da povećavaju njihov angažman na satu joge zbog toga što joga uključuje ponavljajuće pokrete za što postoje dokazi da može umiriti djecu s PSA (Porter, 2013). Sve navedeno je od velike važnosti u svakodnevnom životu djece s PSA.

Fugler i suradnici (2015, prema Young, Silliman-French i Crawford, 2017) proveli su pregled literature o tome na koji se način koristi joga s djecom s PSA te koje su dobrobiti vježbanja joge. Oni navode da su zabilježena značajna poboljšanja u vještinama grube motorike, ravnoteže i posture tijela, zatim produljeni kontakt očima, produljena pažnja, poboljšanje u vještinama imitacije i vremenu provedenom u zadanom zadatku, poboljšanje u vještinama simboličke igre s vršnjacima, poboljšanje u navikama spavanja, smanjenje anksioznosti te smanjenje nepoželjnih ponašanja (npr. stereotipna ponašanja). Autor Kenny (2002, prema Garcia, 2015) navodi kako se kod pojedine djece s PSA, nakon provedbe satova joge, pokazalo određeno poboljšanje u vještinama neverbalne komunikacije, npr. motorička imitacija instruktora ili slika, verbalno opisivanje različitih poza u jogi kao i učestalija socijalna interakcija (češća igra s drugom djecom). Isti autor navodi i neka poboljšanja u samopouzdanju i socijalnoj komunikaciji kod djece s PSA (Kenny, 2002, prema Garcia, 2015). Međutim, navedene rezultate treba uzeti s dozom opreza zbog toga što nisu bile dostupne informacije o uzorku ispitanika te pomacima koji su se dogodili prije i poslije intervencije. Također, rezultati se ne mogu generalizirati na čitavu populaciju djece i mladih s PSA. Slični rezultati dobiveni su i u istraživanjima, pregledima literature te kliničkim i osobnim iskustvima drugih autora (Sumar, 2007; Williams, 2010; Goldberg, 2013; Thornton Hardy, 2015; McNealus, 2016, Narasingharao i sur., 2017).

1.5.3. Djeca i mladi sa sindromom Down (DS)

Down sindrom (DS) neurorazvojni je genetski poremećaj koji nastaje zbog toga što se u jezgri svake stanice tijela nalazi višak jednog kromosoma ili dijela kromosoma. Jedno od 650 novorođenčadi rađa se s DS-om, što ga čini jednim od najčešćih genetskih poremećaja (Vuković, Tomić Vrbić, Pucko i Marciuš, 2011; Davis, 2008). DS se može pojaviti kod osoba svih rasnih skupina te u bilo kojoj obitelji, bez obzira na obiteljsku ekonomsku situaciju, način života ili zdravlje roditelja (Vuković i sur., 2011). Engleski liječnik John Langdon Down prvi je opisao DS u 19. stoljeću te je po njemu sindrom i dobio svoj naziv, a u 20. stoljeću je

francuski genetičar Jerome Lejeune otkrio da je DS, zapravo, kromosomski poremećaj (Vuković i sur., 2011). Danas je poznato da se kod djece i mladih rođenih s DS-om, u svim njihovim stanicama, nalazi jedna kopija više 21. kromosoma (Čulić i Čulić, 2009). Citogenetičkim istraživanjima utvrđeno je da postoje tri tipa DS-a: klasični tip koji je nastao zbog nerazdvajanja kromosoma čija je učestalost 95%, mozaički tip čija je učestalost 2 do 4% te translokacijski tip čija je učestalost 5% (Čulić i Čulić, 2009).

Kod djece i mladih s DS-om javlja se vrlo kompleksna simptomatologija koja uključuje pojavu intelektualnih teškoća, kašnjenje u motoričkom i jezičnom razvoju, teškoće u verbalnom pamćenju te povećan rizik za razvoj različitih zdravstvenih teškoća, npr. urođene srčane mane, teškoće s disanjem (Davis, 2008; Sumar, 2007). Postoji mnogo karakterističnih obilježja DS-a, njih čak više od pedeset te se njihova učestalost i intenzitet jako razlikuju kod svakog djeteta s DS-om. Kako bi se potvrdila dijagnoza DS-a potrebno je izvršiti pretragu krvi kod djeteta iz čega se zatim izrađuje kariotip (Vuković i sur., 2011). Kariotip prikazuje broj, veličinu i izgled kromosoma koji su izolirani iz jedne stanice. Ukoliko se pronađe višak cijelog ili dijela 21. kromosoma, potvrđuje se dijagnoza DS-a (Vuković i sur., 2011). Slijede najčešća karakteristična obilježja djeteta s DS-om, prema Vuković i suradnicima (2011): mišićna hipotonija, širok i kratak vrat s viškom kože i masnog tkiva, kosi položaj očnih otvora, abnormalni oblik uški, kratke šake sa specifičnom poprečnom brazdom na dlanovima obje ruke ili samo na jednoj, mala usta i nos s nerazmjerno velikim jezikom, zatim kratke, široke ruke i noge s čestim velikim razmakom između nožnog palca i susjednog prsta, kraći prsni koš neobičnog oblika te malena glava.

U današnje je vrijeme lako postaviti dijagnozu DS-a, no razvoj intervencija i podrške za djecu i mlade s DS-om nije toliko jednostavan. Kada se osmišljavaju i razvijaju intervencije za djecu i mlade s DS-om, treba se usmjeriti na njihove snage i pozitivne osobine te se voditi holističkim pristupom i prije svega imati na umu da su i oni osobe s istim potrebama kao i tipična populacija (Davis, 2008; Vuković i sur., 2011). Kao jedna od takvih intervencija, u čijoj biti je sadržan holistički pristup prema svakoj osobi, je joga te se pokazalo da vježbanje joge ima određene dobrobiti za djecu i mlade s DS-om. U istraživanju autora Pise, Pradhan i Gharote (2018) htjelo se vidjeti kakav je utjecaj vježbanja joge na psihomotoričke sposobnosti djece i mladih s intelektualnim teškoćama (IT), uključujući i djecu i mlade s DS-om. Vježbanje joge je uključivalo *asane*, *pranajamu* i meditaciju. Ispitanici su bili podijeljeni u eksperimentalnu i kontrolnu skupinu gdje se u eksperimentalnoj skupini vježbala joga, a u kontrolnoj nije, no obje su skupine nastavile pohađati svoje izvannastavne aktivnosti. Nakon tri mjeseca vježbanja

joge (vježbalo se šest puta tjedno po jedan sat), u eksperimentalnoj se skupini pokazalo značajno poboljšanje u motoričkim vještinama, i to u vremenu reakcije, koordinaciji oko-ruka, statičkoj ravnoteži i pokretljivosti. Kao jednu od najvažnijih dobiti vježbanja joge, u istraživanju autorica Young i sur. (2017), navodi se upravo poticanje motoričkog razvoja kod djece i mladih s DS-om. Međutim, iste autorice navode da, unatoč tome što je sve veći broj djece i mladih s DS-om uključen u vježbanje joge (Feldman, 2005; Murray i Ryan-Krause, 2010, prema Young i sur., 2017), nedovoljno je objavljene literature o tome kako implementirati aktivnosti i vježbe koje uključuju jogu u rad s djecom i mladima s DS-om. No, autorice navode kako je jogu moguće implementirati u predškolskom i školskom okruženju, u sklopu rane intervencije te u obiteljskom okruženju kroz različite priče i pjesme povezane s jogom, različite igre, slikovnu podršku pa čak i tehnologiju (Young i sur., 2017). Isto tako, iste autorice navode da implementacija joge u rad s djecom i mladima s DS-om može potaknuti i jezični razvoj, razvoj kreativnosti, grube motorike, razvoj spoznaje, bolje upoznavanje vlastitog tijela te učenje novih vještina (Young i sur., 2017). I autorica Sumar (2007) navodi da, s obzirom na već ranije spomenute specifičnosti koje se vežu uz DS, vježbanje *asana* djeci i mladima s DS-om može pomoći istegnuti i ojačati cijelo tijelo, poboljšati rad unutarnjih organa kao i rad endokrinih žlijezda. *Asane*, zajedno s vježbama disanja mogu potaknuti razvoj svjesnosti o tijelu te poboljšati koncentraciju, pažnju i pamćenje kod djece i mladih s DS-om (Sumar, 2007).

1.5.4. Djeca i mladi s cerebralnom paralizom (CP)

Cerebralna paraliza (CP) je jedna od najčešćih motoričkih teškoća u svijetu koja se javlja kod jednog djeteta od njih 323 (Christensen, Van Naarden Braun, Doernberg i sur., 2014 prema Veneri i sur., 2018). CP je uzrokovana statičnim i neprogresivnim ometanjima u razvoju mozga tijekom intrauterinog razvoja, ali i u novorođenčeta (Veneri i sur., 2018). CP utječe na funkcionalnu pokretljivost zbog toga što je kod djece, mladih i odraslih osoba s CP-om često smanjena posturalna kontrola i kontrola pokreta te koordinacija (Wu, Day, Strauss, Shavelle, 2004, prema Veneri i sur., 2018). Uz navedeno, u sklopu CP-a javljaju se i različite pridružene teškoće kao što su intelektualne teškoće, problemi u ponašanju, oštećenja vida i sluha, teškoće u razvoju jezika i govora, često se javljaju i epileptički napadaji, teškoće u taktilnom procesuiranju informacija (npr. propriocepcija, stereognozija) te teškoće u vizualnoj i vizualno-prostornoj percepciji (Veneri i sur., 2018).

Postoje četiri tipa cerebralne paralize: spastična, diskinetska, ataksična te kombinirani tip (Cerebral Palsy Alliance, 2020). Ovisno o tipu cerebralne paralize javljat će se i različite pridružene teškoće te općenito vrijedi da djeca i mladi s većim motoričkim teškoćama imaju i više pridruženih teškoća (Veneri i sur., 2018). Tako se navodi da se djeca, mladi i odrasle osobe s težim oblicima CP-a suočavaju sa smanjenom mišićnom masom, kontrakturama, deformitetima kostiju te smanjenom količinom fizičke aktivnosti (Wu, Day, Strauss, Shavelle, 2004, prema Veneri i sur., 2018). Navedeno osobama s CP-om otežava aktivno sudjelovanje u različitim aktivnostima te nepovoljno utječe na kvalitetu života (Veneri i sur., 2018).

Do sada nema mnogo provedenih istraživanja koja su se bavila s time koje su dobrobiti joga za djecu i mlade s CP-om, no ipak je provedena jedna meta-analiza autora Veneri i suradnika (2018). U toj meta-analizi, gdje se htjelo istražiti koje su dobrobiti joga za djecu i mlade s CP-om i osobe s multiplom sklerozom ili moždanim udarom u odnosu na Međunarodnu klasifikaciju funkcioniranja, nesposobnosti i zdravlja (engl. ICF), pokazalo se da joga kao intervencija pokazuje velike potencijale kao holistički pristup za djecu i mlade s CP-om. Pokazalo se da se u jogi kao intervenciji za djecu i mlade s CP-om svaki položaj može prilagoditi individualnim potrebama djece i mladih u odnosu na njihovu fleksibilnost, snagu i ravnotežu (Veneri i sur., 2018). Pokazalo se i da joga može uključivati različite vizualne podražaje (slike, vođenu vizualizaciju), pogotovo u okviru meditacije, te se može „mentalno“ zamišljati da se vježbaju položaji iz joga ako dijete ili mlada osoba, iz bilo kojih razloga, ne može fizički izvesti neku vježbu ili položaj (Hurvitz, Leonard, Ayyangar, Nelson, 2003 prema Veneri i sur., 2018). Kroz individualan pristup te vježbe disanja i meditaciju, kod djece i mladih s CP-om opuštaju se mišići, djeca i mladi mogu se bolje usredotočiti na svoje tijelo što im olakšava kretanje i sudjelovanje u fizičkoj aktivnosti te kod njih stvara osjećaj uspjeha i postignuća, kao i povećanje samopouzdanja pri kretanju i osjećaj učinkovitosti (Veneri i sur., 2018). U istraživanju se ističe i važnost grupnih programa joga koji su često zabavna i socijalna okruženja koja prepoznaju individualan napredak djece i mladih što može doprinijeti tome da se oni i više uključuju u motoričke aktivnosti te da su zadovoljniji (Veneri i sur., 2018). Isto tako, vježbanjem joga povećava se i samosvijest te se potiče ozračje nekompetitivnosti što djecu i mlade oslobađa od uspoređivanja s drugima i od pretjerane samokritike (Veneri i sur., 2018). Autori zaključuju kako je potrebno provesti još istraživanja o tome na koji način joga utječe na djecu i mlade s CP-om kako bi se mogli kreirati sigurni i učinkoviti programi vježbanja joga za ovu populaciju.

Zato je još važno spomenuti autoricu Sumar (2007) koja ima dugogodišnje iskustvo s jogom u radu s djecom i mladima s TUR i koja u svojoj knjizi „Yoga for the Special Child“ navodi da, ovisno o tome koji tip cerebralne paralize dijete ima, prema tome se usklađuju svi daljnji postupci prilikom vježbanja joga. Kada dijete postavljamo ili se ono samo postavlja u različite položaje, uz duboko opuštanje, znatno se smanjuje povećana napetost, odnosno hipertonus mišića koji je karakterističan za većinu djece i mladih s CP-om. Kada se dijete malo dulje zadrži u nekom od položaja, na taj način se mišići i tetive opuštaju i istežu te se tako iz njih otpuštaju stres i napetost. Najvažnija dobrobit ovih položaja, odnosno *asana* je u tome da one istežu, savijaju i izvijaju kralježnicu u svim smjerovima čime se smanjuje pritisak na živce te kao rezultat toga dijete ima veći opseg pokreta, bolju koordinaciju, a s time i veću samostalnost u svakodnevnom životu.

U sljedećem naslovu dat će se kratak pregled dostupne literature, koja se odnosi na perspektivu provoditelja programa joga, o doprinosu joga za djecu i mlade s TUR.

1.6. Perspektiva provoditelja programa joga o doprinosu joga za djecu i mlade s TUR

Do sada su provedena različita istraživanja o tome na koji način joga utječe na djecu i mlade tipičnog razvoja i na djecu i mlade s TUR, koje su sve dobrobiti vježbanja joga te perspektiva djece i mladih o doprinosu joga za njih same. Međutim, još nije provedeno mnogo istraživanja o tome kako određeni stručnjaci (instruktori joga, stručni suradnici u školi – pedagog, psiholog, stručnjaci edukacijsko rehabilitacijskog profila i slično) doživljavaju implementaciju programa joga s djecom i mladima s TUR, kakva su njihova iskustva, perspektive, izazovi i problemi s kojima se suočavaju, koje doprinose vide u vježbanju joga s djecom i mladima te koji sve načini postoje za uključivanje djece i mladih s TUR u program joga. To područje je bitno istražiti zbog toga što je važno znati kako se ovi stručnjaci osjećaju u svojoj ulozi, što im je potrebno kako bi se njihov rad unaprijedio, što oni vide kao dobrobiti svoga rada s djecom i mladima s TUR i na koji način oni utječu na djecu i mlade s kojima rade. Zato će se u okviru ovog poglavlja dati kratak pregled dostupne literature o ovoj temi.

U jednom fenomenološkom kvalitativnom istraživanju provedenom u sklopu doktorske disertacije, u SAD-u (Taylor, 2016), ispitalo se kakva su iskustva i perspektive školskih

savjetnika¹ koji su implementirali program joge u svoje programe koje inače provode s djecom i mladima. U istraživanju je sudjelovalo 10 školskih savjetnika koji su zadovoljavali kriterije za sudjelovanje (zanimanje školskog savjetnika na puno radno vrijeme i trenutna implementacija joge u vlastitom radu). Podaci su prikupljeni pomoću polustrukturiranih intervjua provedenih uživo ili telefonski. Tijekom analize prikupljenih podataka, pojavilo se pet tema uz pripadajuće podteme: 1) *namjera* – osobno iskustvo s jogom imalo je povoljan učinak na školske savjetnike zbog čega su se odlučili uklopiti jogu u svoj rad s učenicima kao dio usluga koje pružaju u okviru postizanja ciljeva svojeg programa; 2) *implementacija programa joge u određene aspekte programa školskog savjetovanja* – sličnosti između ciljeva koji se ostvaruju unutar programa školskog savjetovanja i ciljeva koji se ostvaruju vježbanjem joge, npr. školski savjetnici pomažu učenicima s različitim socijalnim, emocionalnim i akademskim teškoćama i problemima, a joga se pokazala kao moguća kreativna metoda suočavanja i prevladavanja navedenih teškoća i problema, zatim načini prezentiranja joge te preklapanje filozofskih načela na kojima počiva joga sa standardima stavova i ponašanja Američke udruge školskih savjetnika (engl. ASCA), npr. sličnost navedenih standarda s filozofskim načelima *jame* i *nijame* u jogi koja promiču samokontrolu, poštovanje i suosjećanje prema sebi i prema drugima te podržavaju uspjehe svakog učenika; 3) *logistička strana implementacije programa joge* – dostupnost i pristupačnost programa joge, nošenje sa stereotipovima i mitovima o jogi te dostupnost podrške; 4) *doživljaj utjecaja joge* – svi ispitanici su jogu doživjeli na pozitivan način te su se kao podteme istaknuli povoljni utjecaj joge na školu u cjelini i na školsku klimu te na učenike, istaknuli su se i primjeri učenika koji su jogu nastavili vježbati u slobodno vrijeme i koji su uklopili naučene vještine u svoj svakodnevni život; 5) *utjecaj implementacije programa joge na samog školskog savjetnika* – joga kao strategija za osobni rast i razvoj te joga kao važan aspekt uloge školskog savjetnika. Prema zaključcima u ovom istraživanju pokazalo se da svi sudionici smatraju da implementacija programa vježbanja joge može dati značajan doprinos svakoj školi koja se odluči na to te da je tu jako važna uloga školskog savjetnika kao jedne od ključnih osoba koje mogu implementirati program joge u okviru svog programa rada u školi. Autorica u svom radu

¹ Korišten je doslovan prijevod od *school counselor* što bi se na hrvatskom jeziku moglo prevesti kao pedagog. U SAD-u ovo je zanimanje definirano na sljedeći način: Školski savjetnik je stručnjak koji je dio stručnog tima, a koji pomaže učenicima s njihovim osobnim, socijalnim i akademskim aspektima obrazovanja te s pronalaskom i razvojem buduće karijere. S učenicima radi kroz individualno savjetovanje, kroz savjetovanje u manjim grupama te kroz poučavanje i savjetovanje unutar učionica. Školski savjetnici važan su dio provedbe i zastupanja obrazovne reforme (Your Dictionary, 2020).

ističe kako, u vrijeme pisanja rada, nije pronađeno mnogo istraživanja o ulozi školskog savjetnika u implementaciji programa joge, no jedno istraživanje koje je pronađeno (Dye, 2014, prema Taylor, 2016), potvrdilo je da je implementacija programa joge imala pozitivan učinak na cjelokupnu školsku klimu, da se poboljšala grupna kohezija između zaposlenika škole te da je autorica, koja je i sama školska savjetnica te instruktorka joge, zamijetila da su se poboljšale vještine samoregulacije kod učenika (Dye, 2014, prema Taylor, 2016).

U još jednom istraživanju autorice Wong (2017) ispitivalo se kako tri instruktore joge doživljavaju teškoće u razvoju kod djece te kako se prema djeci s TUR odnose na svojim satovima joge. Svaka od tri ispitanice je tijekom intervjua ponudila drukčiju perspektivu pa tako imamo tri različite perspektive – prva perspektiva je da bi satovi joge za djecu s TUR trebali bi biti odvojeni od satova za djecu tipičnog razvoja. Druga perspektiva uključuje medicinski model invaliditeta u okviru kojeg se djetetove teškoće doživljavaju kao nešto što je potrebno „popraviti“ i sat joge prilagoditi djetetovim „posebnim potrebama“. Treća perspektiva uključuje socijalni model invaliditeta koji je u suprotnosti s medicinskim modelom te koji podrazumijeva prihvaćanje razlika i potpuno uključivanje djeteta s TUR u satove joge s ostalom djecom. Kao zaključak autorica je navela kako je važno da svi uključeni (djeca, roditelji, učitelji i instruktori joge) budu svjesni pristupa koji koriste prema djetetu i njegovoj teškoći jer to na dijete i okolinu utječe na brojne načine te može potaknuti, ali i spriječiti isključivanje djece s TUR. Naglasila je i da je joga vrlo raznovrsna i da se lako može prilagoditi potrebama djece, a i instruktorima i njihovom pristupu (Wong, 2017).

Također, valja spomenuti i već navedene autorice (Sumar, 2007; Ehleringer, 2010; Williams, 2010; Goldberg, 2013; Thornton Hardy, 2015) koje su u svojim knjigama i člancima opisale svoja iskustva s jogom i radom s djecom i mladima s TUR, koje dobrobiti vide kod djece i mladih kada vježbaju jogu, kako je joga pomogla njima te kako prevladati izazove koji se javljaju u radu. Navedene autorice spominju da ih je njihov dugogodišnji rad kao instruktorka joge usmjerio prema radu s djecom i mladima s TUR te da su njihova iskustva u radu s tom populacijom uglavnom pozitivna i da kod djece i mladih primjećuju napredak na mnogim razvojnim područjima. Nadalje, autorice navode da im joga predstavlja važnu strategiju za osobni i profesionalni razvoj te da im pomaže da budu bolji stručnjaci i da se bolje nose s izazovima u radu i sa stresom. Isto tako, autorica Kuhn (2008), kao radna terapeutkinja i instruktorka joge s iskustvom podučavanja joge za djecu i mlade s TUR, navodi kako joj je joga jako puno pomogla u osobnom i profesionalnom životu, najviše s time da se bolje suočava sa svakodnevnim stresom koji je neizbježan na svim životnim područjima.

U sljedećem poglavlju opisat će se problem istraživanja u ovom diplomskom radu.

2. PROBLEM ISTRAŽIVANJA

Prema dosadašnjim istraživanjima i spoznajama, pokazalo se kako vježbanje joge može imati određene dobrobiti za djecu i mlade tipičnog razvoja (npr. Galantino i sur., 2008; White, 2009; Thomas, 2014), kao i za djecu i mlade s različitim TUR (npr. Ehleringer, 2010; McNealus, 2016; Mochan, 2017; Chimklis i sur., 2018). S populacijom djece i mladih s TUR, jogu je moguće koristiti kao komplementarnu terapiju uz sve ostale konvencionalne terapije koje ova djeca i mladi koriste. Neke dobrobiti koje vježbanje joge unosi u život djece i mladih, s i bez TUR, su sljedeće: vježbanje joge može pomoći djeci i mladima da razviju bolju sliku o sebi i svom tijelu, djeca i mladi mogu bolje osvijestiti svoje unutarnje mentalno stanje kao i stanje tijela, vježbanje joge može smanjiti razinu stresa, pozitivno utjecati na sve organske sustave, pospješiti rad imunološkog sustava, kod djece i mladih razviti bolju ravnotežu, koordinaciju, snagu i fleksibilnost mišića, može poboljšati koncentraciju i pažnju, može razviti veće samopouzdanje i samopoštovanje i drugo (Bhavanani, 2007; Galantino i sur., 2008; White, 2009; Thomas, 2014). Nadalje, pokazalo se kako je vježbanje joge potrebno prilagoditi djeci i mladima te se ono razlikuje od vježbanja joge s odraslima, npr. u tome što je u radu s djecom potrebno drukčije strukturirati sat joge te uvesti elemente igre i dinamičnosti (White, 2009; Goldberg, 2013). Isto tako, kada djeca i mladi s TUR vježbaju jogu, važnim se pokazalo uspostaviti podržavajući odnos koji se temelji na prihvatanju djece i mladih i njegovih teškoća kako bi mogli napredovati i razvijati se u skladu sa svojim mogućnostima (Sumar, 2007). U jogi se njeguje holistički pristup svakom djetetu i mladoj osobi, podržavajuće i nekompetitivno ozračje na satovima joge uz fokusiranje na individualan napredak svakog djeteta i mlade osobe, bez usporedbe s drugima, što sve ima pozitivan utjecaj na djecu i mlade s TUR koji se odluče uključiti na satove joge.

U odnosu na perspektivu stručnjaka o doprinosu joge u neposrednom radu s djecom i mladima s TUR do sada nije provedeno mnogo istraživanja. U onima koja jesu provedena, stručnjaci su dali svoje jedinstvene perspektive te je zaključeno da joga zaista ima pozitivnih učinaka na samu djecu i mlade, ali i na stručnjake i njihov osobni rast i razvoj (Taylor, 2016).

Također, pokazalo se jako važnim na koji način stručnjak doživljava teškoće u razvoju kod djece i mladih te kako se prema njima odnosi što utječe na cjelokupno iskustvo vježbanja joge za djecu i mlade i za stručnjaka (Wong, 2017).

Mnogo je više programa vježbanja joge za djecu i mlade u stranim zemljama nego u Hrvatskoj, no prema Cvitković (2006), u sklopu udruge „Joga u svakodnevnom životu“ postoji program joge namijenjen djeci i mladima koji je spomenut i u uvodu ovog rada te se u njega mogu uključiti i djeca i mladi s TUR. Potrebno je dalje istražiti koje sve mogućnosti postoje u Hrvatskoj za razvoj i implementaciju programa joge za djecu i mlade s TUR.

Ovo istraživanje upravo problematizira perspektivu provoditelja programa Joge u svakodnevnom životu o doprinosu joge za djecu i mlade s TUR, a koju je potrebno istražiti kako bi se ostvarila što bolja implementacija programa joge s ovom populacijom. Istraživanjem i uvažavanjem perspektive stručnjaka želi se vidjeti kakva su njegova iskustva provedbe programa vježbanja joge s grupom djece i mladih s različitim vrstama teškoća u razvoju, koje doprinose vježbanja joge vidi kod djece i mladih, s kojim se problemima i izazovima suočava te što je potrebno napraviti kako bi se program joge implementirao u neki od postojećih sustava podrške djeci i mladima s TUR.

3. CILJ ISTRAŽIVANJA I ISTRAŽIVAČKA PITANJA

Osnovni je cilj ovog istraživanja dobiti uvid u iskustvo provoditelja programa joge koji se temelji na sustavu „Joga u svakodnevnom životu“ sa skupinom djece i mladih s različitim vrstama teškoća u razvoju (TUR). Sljedeći cilj koji proizlazi iz osnovnog cilja je utvrditi koje dobrobiti vježbanja joge provoditelj prepoznaje kod djece i mladih. Idućim ciljem želi se opisati na koji način joga doprinosi osobnom i profesionalnom rastu i razvoju samog provoditelja programa. Sljedećim ciljem želi se uočiti s kojim se izazovima suočava provoditelj tijekom provedbe programa joge s djecom i mladima s TUR. Posljednji cilj je opisati postupke i promjene koje je potrebno provesti kako bi se program joge implementirao u neki od postojećih sustava podrške djeci i mladima s TUR u Hrvatskoj.

U odnosu na cilj istraživanja, postavljena su sljedeća istraživačka pitanja:

1. Kakva su iskustva provoditelja tijekom provedbe programa vježbanja joga sa skupinom djece i mladih s različitim TUR?
2. Koje dobrobiti vježbanja joga provoditelj prepoznaje kod djece i mladih s TUR?
3. Na koji način provođenje programa joga s djecom i mladima s TUR doprinosi osobnom rastu i razvoju samog provoditelja programa i kako mu ti doprinosi pomažu u osobnom i profesionalnom životu?
4. S kojim se izazovima provoditelj programa suočava tijekom provedbe programa vježbanja joga s djecom i mladima s TUR?
5. Što je potrebno učiniti za unaprjeđenje implementacije programa vježbanja joga u neki od postojećih sustava podrške za djecu i mlade s TUR u Hrvatskoj?

4. METODE ISTRAŽIVANJA

4.1. Sudionici istraživanja

Tehnika uzorkovanja u ovom istraživanju obilježje je fenomenološkog pristupa u kvalitativnim istraživanjima, a to je tehnika namjernog uzorkovanja koju prepoznajemo kao pristup odabiru sudionika u kojem smo koristili neku strategiju odabira sudionika po nekom kriteriju, koji osigurava veću homogenost ili bolju informiranost sudionika o temi razgovora (Miles i Huberman, 1994).

Za provedbu ovog istraživanja bilo je važno odabrati sudionika koji je do sada imao iskustvo s vježbanjem joga i primjenom iste u radu s djecom i mladima s TUR, koji program joga bazira na principima sustava „Joga u svakodnevnom životu“ te čiji je program implementiran u jednom od sustava podrške za djecu i mlade s TUR. Ove kriterije odabira za sudionika istraživanja bilo je važno poštivati kako bi se dobili što kvalitetniji i iscrpniji rezultati.

Sudionik ovog istraživanja živi i radi u jednom manjem gradu u Republici Hrvatskoj te radi kao psiholog u savjetovalištu. Sudionik se rodio u Njemačkoj te je tamo studirao

psihologiju, a svoj studij je kasnije nastavio u Hrvatskoj gdje je ostao i do danas. U okviru svoga savjetovališta, sudionik nudi mnogo usluga, npr. psihodijagnostički rad, partnersko ili bračno savjetovanje, obiteljsko savjetovanje, elemente terapije igrom, muzikoterapije, likovne terapije, tehnike opuštanja i mindfulness-a itd. Ono što je značajno za ovo istraživanje, a provodi ga sudionik, je Škola zdravlja za djecu i mlade s TUR. To je preventivno-terapijski program koji se temelji, u skladu s najsuvremenijim znanstvenim spoznajama, na sustavu vježbi opuštanja, integrativnih tjelovježbi, vježbi disanja i koncentracije na principima joge prema sustavu „Joga u svakodnevnom životu“. Ovaj program se provodi jedanput tjedno u prostorima savjetovališta, besplatan je i traje prosječno 60 minuta. Skupina djece i mladih s TUR vrlo je heterogena po dobi, spolu, teškoćama koje imaju te prema obiteljskim i socioekonomskim prilikama iz kojih dolaze. Neke od teškoća koje djeca i mladi imaju su sljedeće: poremećaji iz spektra autizma, intelektualne teškoće, ADHD (s ili bez komorbidnih dijagnoza, npr. poremećaj s prkošenjem i suprotstavljanjem, poremećaj ophođenja), sindrom Down, cerebralna paraliza i druge. Upravo zbog provođenja ovog programa i svih iskustava koji dolaze s njegovom provedbom, izabran je baš ovaj sudionik za sudjelovanje u istraživanju.

4.2. Metoda prikupljanja podataka

S obzirom na cilj istraživanja i postavljena istraživačka pitanja u ovom je istraživanju korišten kvalitativni pristup prikupljanja podataka. Budući da su odgovori sudionika jedini izvor podataka o fenomenu koji se istražuje, korišten je intervju kao metoda prikupljanja podataka. Intervju je specifična metoda označena kao oblik komunikacije između dvoje ljudi koja se planira i izvodi s određenom istraživačkom svrhom (Ajduković, 2008). Svrha intervjuja je dobiti od sugovornika važne i korisne informacije koje će dati nova saznanja o problemu i pomoći nam da dođemo do same biti problema (Mejovšek, 2005). Postoje dvije vrste intervjuja: nestrukturirani ili dubinski intervju te polustrukturirani intervju. U ovom istraživanju korišten je upravo polustrukturirani intervju, a on se definira kao tehnika prikupljanja podataka u okviru koje istraživač ima unaprijed pripremljen podsjetnik za intervju, koji sadrži teme i okvirna pitanja, ali slijedi logiku razgovora i slobodu sudionika istraživanja u odgovaranju te ostavlja mogućnost da se otvore neke nove teme, koje su važne sudioniku (Tkalac Verčić, Sinčić Ćorić i Pološki Vokić, 2011).

Postupak pripremanja za provedbu intervjua uključivao je izradu protokola za provedbu intervjua, poziva u istraživanje u vidu kratkog informativnog letka kako bi sudionik dobio važne informacije o istraživanju te kako bi ga se motiviralo na sudjelovanje, zatim *Sporazum istraživača i sudionika* u kojem su navedene obveze istraživača te prava sudionika, kao i suglasnost sudionika za sudjelovanje u istraživanju te sastavljanje protokola za bilježenje tijekom istraživanja u kojem istraživač bilježi dojmove nakon provedenog intervjua. Uz sve navedeno, važno je voditi računa o tome kakav je prostor u kojem se intervju provodi (svijetao, ugodan, topao ambijent), kako su istraživač i sudionik smješteni u prostoru te na koji način uspostavljaju kontakt (istraživač sjedi nasuprot sudionika da ga može gledati u oči; govorom tijela dati do znanja da je osoba dobro došla i da želimo da se osjeća ugodno). Zatim je važno sudioniku objasniti tijek razgovora (potrebno je pojednostaviti cilj istraživanja, reći sudioniku teme razgovora i koliko dugo bi on trajao te napomenuti obveze istraživača i prava sudionika iz *Sporazuma*). Isto tako, vrlo je važno voditi računa o redoslijedu postavljanja pitanja (nakon upoznavanja i predstavljanja započeti s općenitijim pitanjima te kasnije prijeći na specifičnija i intimnija pitanja). Sudionik se u istraživanje najčešće poziva preko kontakt osobe u koju sudionik već ima razvijeno povjerenje i koja poznaje sudionika. Istraživač kontakt osobi objašnjava koja znanja i iskustva su mu potrebna od sudionika, a kontakt osoba zatim sudioniku ukratko predstavi cilj i svrhu istraživanja te, ako sudionik pristane na sudjelovanje, istraživač ga sam kontaktira. Na ranije opisani način se odvio poziv sudionika i u ovo istraživanje te je kontakt osoba bila mentorica ovog rada, izv. prof. dr. sc. Daniela Cvitković.

Za potrebe ovog istraživanja oblikovana su sljedeća pitanja za polustrukturirani intervju koja su navedena u nastavku:

1. Kako biste Vi opisali jogu?
2. Što joga znači za Vas?
3. Zašto ste se odlučili baviti jogom?
4. Koliko dugo se već bavite jogom za djecu i mlade s teškoćama u razvoju i koje su sve teškoće imala djeca i mladi s kojima ste radili?
5. Na koji način ste organizirali satove joge za djecu i mlade s teškoćama te kako ste im prilagodili sat?
6. Kako su djeca i mladi reagirali na jogu i koje ste sve pozitivne pomake i promjene kod njih uočili? Jesu li se možda pojavile neke negativne reakcije kod djece i mladih? Ako da, koje?
7. Što ste prepoznali kao doprinos/e samog vježbanja joge za djecu i mlade s teškoćama?
8. Koji program za djecu i mlade s teškoćama u razvoju sada provodite?

9. Molim Vas navedite i opišite čime se sve profesionalno bavite.
10. Na koje sve načine koristite jogu u svom radu?
11. Kako provođenje programa joga s djecom i mladima s teškoćama doprinosi Vašem osobnom rastu i razvoju? Doprinosi li vježbanje joga Vašem profesionalnom radu kao stručnjaka psihologa? Ako da, na koji način? Što mislite zašto je tome tako?
12. S kojim ste se sve izazovima suočili u svom radu s djecom i mladima s teškoćama? Što je bilo dobro, a što loše? Na koji način reagirate vezano uz izazove?
13. Postoje određeni mitovi i zablude o jogi. Znete li neke? Ako da, jeste li se s njima susretali tijekom svog rada s djecom i mladima s teškoćama? Jeste li naišli na nerazumijevanje okoline zato što se bavite jogom? Ako jeste, kako se to odrazilo na Vaš rad?
14. Mislite li da je moguće jogu uklopiti u neki od postojećih sustava podrške djeci i mladima s teškoćama? Ako smatrate da da, što mislite da je potrebno napraviti? Ako ne, možete li objasniti zašto?
15. Možete li mi sažeto još jednom prepričati Vaša iskustva s jogom za djecu i mlade s teškoćama koja bi voljeli istaknuti?
16. Imate li još neka razmišljanja, komentare ili iskustva koja biste htjeli podijeliti sa mnom, a ja ih do sada nisam navela?

4.3. Način prikupljanja podataka

Istraživanje je planirano tjednima prije provođenja intervjua, a uključivalo je proučavanje literature za sastavljanje teorijskog koncepta istraživanja, definiranje cilja istraživanja i istraživačkih pitanja, izradu protokola za bilježenje dojmova, izradu *Sporazuma istraživača i sudionika istraživanja*, planiranje provedbe intervjua sastavljanjem pitanja te planiranje mjesta provedbe istraživanja. Pitanja koja su sastavljena za provođenje intervjua navedena su u sklopu prethodnog podnaslova u ovom poglavlju, a cjeloviti tekst *Sporazuma istraživača i sudionika istraživanja* nalazi se u Prilogu.

Intervju sa sudionikom proveden je u jednom susretu, u trajanju od jednog sata, u sudionikovom kabinetu u prostorima savjetovišta tijekom svibnja 2019. godine. Prostor sudionikoveg kabineta bio je vrlo ugodan, svijetao, s mnogo krovnihih prozora. Istraživač je

sudioniku objasnio sve što se od njega u istraživanju očekuje, koji je cilj istraživanja, o kojim temama će se razgovarati tijekom intervjua te se posebno naglasilo da će se intervjui snimiti, da se intervjui može prekinuti u bilo kojem trenutku te da sudionik ima pravo ne odgovoriti na sva pitanja. Na početku intervjua sudioniku je zvonio mobitel te se snimanje na kratko moralo prekinuti, no to nije utjecalo na daljnji tijek intervjua. Sudionik je na početku bio malo rezerviran, no kako je intervjui napredovao, on se raspričao i razgovor je bio vrlo ugodan. Izazov s kojim se istraživač suočio bio je kako sudionika prekinuti i postaviti neko potpitanje kako bi sudionik dao konkretniji odgovor. Sudionik je htio odgovoriti na sva pitanja, bio je vrlo zainteresiran, atmosfera je bila vrlo pozitivna te je ostavio dojam kompetentne, smirene i centrirane osobe koja zna što radi, koja voli svoj posao i kojoj je jako stalo do toga što radi. Tijekom intervjua sudionik je otvorio nekoliko novih tema koje su važne za temu istraživanja, a one će biti opisane u poglavlju o interpretaciji rezultata istraživanja. Nakon provedenog intervjua istraživač je zabilježio dojmove u protokolu koji je konstruiran za potrebe istraživanja.

Provedeno istraživanje u svojoj fazi planiranja, provedbe i prikazivanje rezultata slijedi načela Etičkog kodeksa Odbora za etiku u znanosti i visokom obrazovanju (Odbor za etiku u znanosti i visokom obrazovanju, 2006). Poseban naglasak u ovom istraživanju usmjeren je na poštivanje članka 2 ovog kodeksa u dijelu kojim se ističe kako se „rezultati znanstvenih istraživanja, prikupljaju u skladu s najvišim standardima etičke i znanstvene prakse, poštujući najviše tehničke standarde“ te kako se podrazumijeva da „prikazani rezultati istraživanja u bilo kojem obliku dosljedno odgovaraju provedenim istraživanjima te ni u najmanjoj mjeri ne postoji izmišljanje, krivotvorenje ili plagiranje podataka, rezultata, ideja, postupaka ili riječi u postupcima predlaganja, provođenja, revizije ili prikazivanja istraživanja“ (Odbor za etiku u znanosti i visokom obrazovanju, 2006, str. 1-2). Također, posebna se briga u istraživanju vodila o zaštiti ispitanika što znači da je „pri tome potrebno jamčiti dragovoljno sudjelovanje svih ispitanika, povjerljivost, tajnost i anonimnost podataka o ispitanicima te povoljan omjer boljitka/rizika za ispitanike“ (Odbor za znanosti i visokom obrazovanju, 2006, str. 3).

5. KVALITATIVNA ANALIZA PODATAKA

U ovom istraživanju korištena je tematska analiza kao vrsta kvalitativne analize podataka (Braun i Clarke, 2006). Unutar tematske analize korištena je realistička metoda (*realistic method*) (Braun i Clarke, 2006, str. 9) koja predstavlja iskustva, značenja i doživljaje stvarnosti sudionika. Također, koristio se pristup teoretske tematske analize (*theoretical thematic analysis*) (Braun i Clarke, 2006, str. 12), odnosno dolaženje do rezultata „odozgo prema dolje” što znači da se polazi od teorijskih pretpostavki prema podacima. Ovisno o razini na kojoj će teme biti prepoznate korištena je semantička analiza (Braun i Clarke, 2006, str. 13). Semantička razina tema znači da se ne traže značenja izvan onoga što su sudionici rekli pokušavajući tako razumjeti što ljudi govore, što predstavlja njihovo mišljenje, kako ga oni objašnjavaju i što na temelju njega proizlazi.

Analiza podataka se odvijala kroz postupak kodiranja, kao jedan od načina analiziranja kvalitativne građe. U fazi prije kodiranja (*precoding phase*) transkribirao se tekst iz intervjua te su se navedeni materijali uređivali na sljedeće načine: različitim bojama su označene prve ideje tema u koje spada odgovor sudionika (teme proizlaze iz cilja istraživanja i istraživačkih pitanja); izjave, odnosno odgovori sudionika su podebljani i „stavljani u navodne znakove“; bilješke s terena i dojmovi ili uvidi istraživača o sudioniku ili temi istraživanja (*filed notes*) su stavljani u kurziv, odnosno ukošeni (Saldana, 2016).

Koraci kodiranja u tematskoj analizi su: otvoreno kodiranje kojim se izjave sudionika oblikuje u kodove i/ili potkategorije; traženje kategorija odnosno propitivanje koje potkategorije čine koju nadređenu kategoriju u smislu nekih specifičnosti u značenju ili nekih sličnosti u značenjima koje pridaje više sudionika (Braun i Clarke, 2006).

U nastavku poglavlja slijedi primjer tijeka kodiranja podataka za treće istraživačko pitanje: „Na koji način provođenje programa joge s djecom i mladima s TUR doprinosi osobnom rastu i razvoju samog provoditelja programa i kako mu ti doprinosi pomažu u osobnom i profesionalnom životu?“, a prema principima tematske analize. Isti postupak slijedio je i za preostala istraživačka pitanja. Cjelovite tablice u kojima je prikazan postupak i tijek kodiranja za sva istraživačka pitanja nalaze se u Prilogu.

Tablica 1. Primjer tijeka kodiranja podataka za istraživačko pitanje: „Na koji način provođenje programa joge s djecom i mladima s TUR doprinosi osobnom rastu i razvoju samog provoditelja programa i kako mu ti doprinosi pomažu u osobnom i profesionalnom životu?“

Istraživačko pitanje: „Na koji način provođenje programa joge s djecom i mladima s TUR doprinosi osobnom rastu i razvoju samog provoditelja programa i kako mu ti doprinosi pomažu u osobnom i profesionalnom životu?“			
TEMATSKO PODRUČJE: DOPRINOS I ODRAŽAVANJE PROVEDBE PROGRAMA JOGE NA OSOBN I PROFESIONALNI RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA			
IZJAVE SUDIONIKA	KODOVI	KATEGORIJE/TEME	POTKATEGORIJE (Specifičnosti kategorija u potkategorijama)
„Aa, ja se jogom bavim, normalno, sa prekidima, kako životni tijek ide, ali u svom osobnom životu, privatnom, se bavim negdje od svoje 18. godine. Ovaaj, sad imam 47.“	Bavljenje jogom u osobnom životu provoditelja programa	ISKUSTVO BAVLJENJA JOGOM PROVODITELJA PROGRAMA	<u>Dugogodišnje iskustvo bavljenja jogom u svakodnevnom životu</u>
„Znači, ona je nekako postala dio mog lifestyle-a, znači nekog životnog obrasca, aaa, što mi je vrlo značajno... “	Joga kao dio osobnog životnog stila provoditelja programa	DOPRINOSI JOGE ZA OSOBN RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA	<u>Joga kao dio osobnog životnog stila provoditelja programa</u>
„To je jedan segment koji meni uveliko, uveliko donio životnu, poboljšao životnu radost. Donio mi je velik entuzijazam, probudio mi je ogromnu ljubav... zaljubio sam se u tu djecu. “	Provedba programa joge s djecom s TUR donosi provoditelju programa životnu radost, entuzijazam i ljubav	DOPRINOSI JOGE ZA OSOBN RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA	<u>Povećanje životne radosti, entuzijazma i ljubavi kod provoditelja programa</u>

<p>„Aaa, ne bih mogao i ne bih bio tu i ne bih da nema upravo tog oruđa, upravo te metode za mene kao, ajmo reći, profesionalne osobe, aaa, kad ne bih imao tu vrstu neke, aaa, tjelesne, zdravstvene, psiho-mentalne, aaa, aaa, i druge higijene, ajmo reći, znači, jednostavno načina gdje mogu..., detoksicirati na, kažem, emocionalno, mentalno, svim razinama, tjelesnoj, ono što preko dana, i, i, dobijem i da mogu raditi kvalitetno...“</p>	<p>Joga kao oruđe/metoda suočavanja s profesionalnim izazovima i stresom</p> <p>Joga kao oruđe/metoda koja potpomaže razvoj na svim životnim područjima</p> <p>Joga kao oruđe/metoda za kvalitetniji rad kao profesionalna osoba</p>	<p>DOPRINOSI JOGE ZA PROFESIONALNI RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA</p>	<p><u>Metoda suočavanja s profesionalnim izazovima i stresom</u></p> <p><u>Metoda koja potpomaže razvoj na svim životnim područjima</u></p> <p><u>Metoda za kvalitetniji rad kao profesionalna osoba</u></p>
<p>„Tako da je to (<i>joga</i>) jedno oruđe koje se pokazalo kod svih ljudi u pomagačkim strukama, kao ogromni pomoć, ogromna blagoslov, možemo reći i za mene, ne mogu zamisliti raditi svoj posao bez toga...“</p>	<p>Joga doprinosi i pomaže svim osobama koje se bave pomagačkim strukama</p> <p>Joga kao oruđe koje iznimno doprinosi profesionalnom radu provoditelja programa</p>	<p><u>NOVA TEMA:</u> DOPRINOS JOGE ZA SVE STRUČNJAKE U POMAGAČKIM ZANIMANJIMA</p> <p>DOPRINOS JOGE ZA PROFESIONALNI RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA</p>	<p><u>Izniman doprinos joge profesionalnom radu provoditelja programa</u></p>

6. INTERPRETACIJA NALAZA ISTRAŽIVANJA

Temeljem kvalitativne tematske analize (Braun i Clarke, 2006) u ovom poglavlju prikazani su dobiveni nalazi istraživanja za svako pojedino istraživačko pitanje, a koji će biti objašnjeni u nastavku poglavlja. Nalazi istraživanja oblikovani su u sljedeća tematska područja: *Iskustva provoditelja s provedbom programa vježbanja joga s djecom i mladima s različitim TUR*, *Dobrobiti vježbanja joga za djecu i mlade s TUR*, *Doprinos i odražavanje provedbe programa joga na osobni i profesionalni razvoj provoditelja programa*, *Izazovi s kojima se provoditelj suočava te Preporuke i mišljenje o implementaciji programa vježbanja joga za djecu i mlade s TUR u Hrvatskoj*. Za svako tematsko područje opisat će se teme/kategorije te pripadajuće podteme/potkategorije s kodovima, a nakon toga će se objasniti odnosi između tema/kategorija, a koji se temelje na izjavama sudionika.

6.1. Iskustva provoditelja s provedbom programa vježbanja joga s djecom i mladima s različitim TUR

U *Tablici 2.* prikazana su iskustva sudionika s provedbom programa vježbanja joga s djecom i mladima s različitim TUR. Prikazani nalazi kvalitativne analize odgovaraju na prvo postavljeno istraživačko pitanje: „*Kakva su iskustva provoditelja tijekom provedbe programa vježbanja joga sa skupinom djece i mladih s različitim TUR?*“.

Tablica 2. Prikaz tema/kategorija i podtema/potkategorija za 1. istraživačko pitanje: „*Kakva su iskustva provoditelja tijekom provedbe programa vježbanja joga sa skupinom djece i mladih s različitim TUR?*“

TEMATSKO PODRUČJE:	
ISKUSTVA PROVODITELJA S PROVEDBOM PROGRAMA VJEŽBANJA JOGE S DJECOM I MLADIMA S RAZLIČITIM TUR	
TEME/KATEGORIJE	PODTEME/POTKATEGORIJE
ISKUSTVO S PROVEDBOM PROGRAMA VJEŽBANJA JOGE S DJECOM I MLADIMA S TUR	✓ Vremenski period bavljenja jogom za djecu i mlade s TUR
VRSTE TEŠKOĆA DJECE I MLADIH UKLJUČENIH U PROGRAM	✓ Dob djece i mladih s TUR uključenih u program ✓ Djeca i mladi s poremećajem iz spektra autizma (PSA) ✓ Djeca i mladi s intelektualnim teškoćama (IT) ✓ Djeca i mladi s ADHD-om

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prisutnost komorbiditeta kod djece i mladih s ADHD-om (dualne dijagnoze) ✓ Djeca i mladi sa sindromom Down (DS) ✓ Dječak s cerebralnom paralizom (CP)
POTREBNE PRILAGODBE PROGRAMA JOGE ZA DJECU I MLADE S TUR	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vrijeme trajanja radionice za djecu i mlade s TUR ✓ Drukčija dinamika rada s djecom i mladima – brzi prijelazi iz aktivnosti u aktivnost, slijed aktivnosti ✓ Pretvaranje vježbi u priču ✓ Korištenje različitih stimulusa ✓ Poticanje različitih razvojnih područja kroz vježbe joge ✓ Uključivanje svih senzoričkih modaliteta ✓ Prilagodba svake vježbe potrebama i mogućnostima djece i mladih – individualan pristup ✓ Pružanje podrške za vrijeme izvođenja vježbi (pokazivanje, davanje više vremena) ✓ Utjecaj distrakcija na izvođenje vježbi
POTREBNE KARAKTERISTIKE I POSTUPCI U RADU PROVODITELJA PROGRAMA JOGE ZA DJECU S TUR	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fleksibilnost i vođenje ✓ Ispravljanje greški i individualan pristup ✓ Vještine vođenja grupe i grupna dinamika ✓ Prisutnost i pažnja provoditelja programa ✓ Empatičnost, otvorenost, sposobnost osjećaja za situaciju kod provoditelja programa
NOVA TEMA: ZNAČENJE JOGE ZA PROVODITELJA PROGRAMA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Univerzalnost primjene joge ✓ Utjecaj joge na sva područja čovjekova života ✓ Joga kao preventivna i kurativna metoda za sve osobe

Prva tema koju je sudionik spomenuo je iskustvo s provedbom programa joge za djecu i mlade s TUR, odnosno programa Škole zdravlja za djecu i mlade s TUR koji traje već četiri godine i u program su uključena djeca i mladi u dobi od 9 do 22 godine. Neke od teškoća koje djeca i mladi imaju su sljedeće: poremećaji iz spektra autizma, intelektualne teškoće, ADHD (s ili bez komorbidnih dijagnoza, npr. poremećaj s prkošenjem i suprotstavljanjem, poremećaj ophođenja), sindrom Down, cerebralna paraliza i druge. Nadalje, sudionik kao sljedeće teme navodi koje su sve prilagodbe potrebne kako bi se program joge mogao izvoditi s djecom i mladima s TUR, kao i koje bi sve karakteristike provoditelj ovakvog programa trebao imati te koje postupke u radu bi trebao provoditi.

U odnosu na potrebne prilagodbe programa joge za djecu i mlade s TUR, sudionikovo je iskustvo do sada pokazalo da je važno voditi računa o vremenu trajanja sata joge za djecu i mlade koji maksimalno može trajati 60 minuta, a ponekad i kraće, potrebni su brzi prijelazi iz aktivnosti u aktivnost te aktivnosti moraju imati neki slijed i jasnu strukturu. Sudionik dalje navodi kako vježbe joge trebaju biti uklopljene u neku priču kako bi djeci i mladima bile zanimljivije, izuzetno je važna primjena individualnog pristupa u radu s djecom i mladima s TUR uz korekciju izvedbe i davanje jednostavnih uputa uz zorno pokazivanje i vođenje te prilagodbu svake vježbe. Nadalje, sudionik navodi kako je kroz vježbanje joge važno uključiti sve senzorne modalitete kod djece i mladih te koristiti mnogo različitih stimulusa. Isto tako, sudionik navodi da „(kroz vježbanje joge) *potičemo, znači, kognitivni razvoj, potičemo brojenje, lateralizaciju..., (odnosno potiče se razvoj različitih razvojnih područja kroz vježbanje joge)*“. Sudionik je naveo i da djeca i mladi često ometaju jedni druge prilikom vježbanja što za njih predstavlja distrakcije te utječe na izvođenje vježbi: „...*onda uvijek distrakcija – netko nešto drugo radi, netko nešto dobacuje (što utječe na izvođenje vježbi)...*“.

U odnosu na temu koja se tiče karakteristika provoditelja programa i njegovih postupaka u radu, sudionik kao važne karakteristike navodi fleksibilnost, empatičnost, otvorenost, osjećaj za situaciju, njegovu potpunu prisutnost i pažnju te visoku razinu prilagodbe. Sudionik je još naveo kako se od provoditelja programa zahtijeva pažljivo planiranje, kao i dobre vještine vođenja grupe i praćenje grupne dinamike. U odnosu na korištene postupke u radu, sudionik ističe da je važno korištenje individualnog pristupa sa svakim djetetom i mladom osobom, neprestano praćenje povratnih informacija kod djece i mladih tijekom sata i ispravljanje eventualnih greški, pažljivo planiranje i visoka razina strukturiranosti.

U okviru ovog tematskog područja pojavila se i jedna nova tema koja se pokazala važnom za ovo istraživanje, a to je značenje joge za sudionika. Ovdje sudionik navodi kako je joga univerzalna i može se primjenjivati kod svih osoba, da ima utjecaj na sva područja u čovjekovom životu, odnosno na cjelokupno čovjekovo zdravlje te se može koristiti kao preventivna i kurativna metoda za sve osobe.

U okviru ovog istraživačkog pitanja bilo je vrijedno saznati kakav je tijekom jednog tipičnog sata joge za djecu i mlade s TUR u okviru programa Škole zdravlja koji provodi sudionik. Iz tog razloga istraživač je naknadno zamolio sudionika da pismeno opiše tijekom sata joge kako bi na taj način još bolje potkrijepio svoja iskustva. Sudionik je u okviru ovoga dijela

naveo mnogo praktičnih primjera u svom radu koji daju još jedan doprinos ovom kvalitativnom istraživanju. U sljedećim odlomcima bit će navedeno što je sudionik napisao o tijeku i načinu provedbe sata joge za djecu i mlade s TUR.

Sudionik navodi da je jedan tipičan sat joge za djecu i mlade s TUR podijeljen u četiri dijela te na satu, uz djecu i mlade, sudjeluju i njihovi pomoćnici u nastavi i edukacijski rehabilitatori kao pratnja. Prvi dio sata sastoji se od vježbi opuštanja u ležećem položaju, najčešće na leđima. Ovaj dio sata najčešće traje oko 10 minuta, no ako su djeca i mladi po dolasku već nemirni, pretjerano ekscitirani ili agresivni, opuštanje traje dulje i uključuje vježbe meditacije s elementima vizualizacije i imaginacije, također u ležećem položaju. Važan dio ovog dijela sata je i uvježbavanje pravilnog i cjelovitog tzv. jogijskog disanja koje se događa iz trbuha, odnosno dijafragme.

Drugi dio ili središnji dio sata sastoji se od zauzimanja različitih položaja, odnosno *asana*. Središnji dio sata započinje laganim vježbama istezanja koje tvore prijelaz iz opuštanja u dinamički slijed vježbi. Te vježbe izvode se isto na leđima, kao i vježbe opuštanja, ali uz kotrljanje i rotaciju. Koje *asane* će se izvoditi ovisi o tome kakvo je trenutno stanje prisutne djece i mladih te koje su njihove mogućnosti i sposobnosti. Isto tako, često se vježbaju pojednostavljene verzije originalnih vježbi, u skladu s preporukama „Joge za djecu“ prema sustavu „Joga u svakodnevnom životu“. Sudionik navodi da kombinira različite vježbe koje potiču što više različitih tjelesnih sustava – lokomotorni, krvožilni, dišni, endokrini i živčani sustav. Vježbe se izvode u različitim položajima (sjedećem, klečećem, u stojećem položaju, hodajuće u prostoru, s čučnjem itd.). Isto tako, sudionik prilikom biranja *asana* koje će izvoditi s djecom i mladima pazi na to da ravnomjerno budu zastupljene vježbe fleksije (savijanje prema naprijed), ekstenzije (savijanje prema natrag), lateralne fleksije (saginjanje u stranu) te aksijalne rotacije (okretanje) zbog toga što se tako optimalno djeluje na čitavu kralježnicu, zglobove, ligamente, vezivno tkivo i mišiće.

Što se tiče određenih specifičnosti u radu s djecom i mladima s TUR, sudionik navodi kako je velika prednost u jogi to što većina *asana* ima ime koje odgovara različitim životinjama, npr. mačka, žaba, tigar, leptir, lastavica, kobra i slično ili nekom geometrijskom tijelu, npr. trokut, zbog čega ih je veoma lako uklopiti u određenu priču, basnu ili igrokaz. Na taj je način djeci i mladima s TUR lakše razumjeti složenije i apstraktnije pojmove i upute, npr. nakon opuštanja istežu se bilateralno obje ruke i noge te započinje priča da su djeca i mladi „palačinke koje se uvaljaju u šećer“ (kotrljanje tijela ispruženih ruku u lijevu i desnu stranu), a zatim se te

iste „palačinke preklapaju na pola i nastavljaju se uvaljati u čokolade mrvice“ (privlačenje koljena glavi i kotrljanje nalijevo-nadesno i ljuljanje naprijed-natrag). Priča se zatim nastavlja i djeca i mladi sada mogu biti veslači na rijeci (vježba „veslanje“), zatim berači jabuka uz rijeku koji susreću brojne životinje (vježba „poluleptir“, vježba „žaba“, vježba „mačka“ itd.) i slično. Također, na taj način se u vježbanje joge uključuju različiti senzorni modaliteti, potiče se korištenje mašte te se stvara zabavno i dinamično okruženje u kojem su djeca i mladi motivirani za vježbanje.

Treći dio sata, nakon dinamičkog slijeda vježbi, ponovno se izvode vježbe opuštanja u ležećem položaju na leđima u trajanju od 5 do 10 minuta. Ponekad se vježbe opuštanja odrade u sjedećem položaju uz vježbe disanja, odnosno *pranajamu*.

Četvrti i posljednji dio sata joge završava se nekim pozitivnim ritualom, npr. svi se zajedno drže za ruke u krugu i jedni drugima upute neku lijepu želju ili misao, pohvale pozitivne pomake i obrasce ponašanja ili se daje verbalna i emocionalna podrška onom djetetu ili mladoj osobi kojoj je u tom trenutku to potrebno.

6.2. Dobrobiti vježbanja joge za djecu i mlade s TUR

U *Tablici 3.* prikazane su sve teme koje se odnose na to koje dobrobiti vježbanja joge provoditelj prepoznaje kod djece i mladih s TUR. Prikazani nalazi kvalitativne analize odgovaraju na postavljeno istraživačko pitanje: „*Koje dobrobiti vježbanja joge provoditelj prepoznaje kod djece i mladih s TUR?*“.

Tablica 3. Prikaz tema/kategorija i podtema/potkategorija za 2. istraživačko pitanje: „*Koje dobrobiti vježbanja joge provoditelj prepoznaje kod djece i mladih s TUR?*“

TEMATSKO PODRUČJE:	
DOBROBITI VJEŽBANJA JOGE ZA DJECU I MLADE S TUR	
TEME/KATEGORIJE	PODTEME/POTKATEGORIJE
DOBROBITI ZA DJECU I MLADE S TUR KOJE DOBIVAJU TIJEKOM VJEŽBANJA JOGE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Odsutnost kompeticije u jogi ✓ Atmosfera prihvaćenosti, uvažavanja svakog djeteta i mlade osobe ✓ Vidljiv napredak kod djece i mladih ✓ Djeca i mladi dobivaju nove, pozitivne informacije o sebi i svojim mogućnostima ✓ Pozitivan doprinos vježbi joge na ravnotežu, mišićni tonus i posturu

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pozitivan doprinos vježbi joge za dječaka s autizmom na nekoliko razvojnih područja ✓ Pozitivan doprinos vježbi joge za dječaka s ADHD-om (usmjeravanje pažnje) ✓ Smanjenje umora, nervoze i glavobolje ✓ Smanjenje agresivnih ponašanja ✓ Povećanje opuštenosti i veselja ✓ Povećanje grupne kohezije ✓ Smanjenje emocionalnih simptoma ✓ Smanjenje problema u ponašanju ✓ Smanjenje simptoma hiperaktivnosti i nepažnje ✓ Poboljšanje u odnosima s vršnjacima ✓ Povećanje prosocijalnog ponašanja
ODSUTNOST NEGATIVNIH REAKCIJA NA VJEŽBE JOGE KOD DJECE I MLADIH S TUR	
PRISUTNOST NEGATIVNIH REAKCIJA KOD PRATNJE DJECI I MLADIMA S TUR	

Prva tema u ovom tematskom području su dobrobiti koje je sudionik uočio kod djece i mladih s TUR tijekom vježbanja joge. Te dobrobiti su sljedeće: vidljiv napredak kod djece i mladih, uočeni doprinos vježbi joge na ravnotežu, mišićni tonus i posturu, smanjenje umora, nervoze i glavobolje, smanjenje agresivnih ponašanja i problema u ponašanju, smanjenje emocionalnih simptoma, smanjenje simptoma hiperaktivnosti i nepažnje, zatim poboljšanje u odnosima s vršnjacima, povećanje osjećaja opuštenosti i veselja kod djece i mladih, povećanje grupne kohezije te povećanje prosocijalnih ponašanja. Sudionik je ovdje spomenuo i pozitivan doprinos vježbi za dječaka s ADHD-om: „...u početku, evo ja mogu reći primjer, znači evo samo da kažem – učenik s ADHD-om uspijeva u potpunosti usmjeriti pažnju, pratiti vježbe...“, kao i pozitivan doprinos vježbi joge za dječaka s autizmom na nekoliko razvojnih područja koje je istaknula njegova pomoćnica u nastavi koja je došla u pratnji: „Ovaj, evo sad imamo, jedna asistentica je napisala, jedna kolegica – 'veliki napredak kod dječaka s autizmom – otvoreniji je, prihvaća i slijedi vodstvo, komunicira, (pokazuje) vidljiva raspoloženja, počeo se smijati, muskularna tenzija i motorička rigidnost su se jako poboljšale tako da s vremenom može izvoditi sve vježbe.'“ U ovom području još je važno istaknuti da je sudionik spomenuo kako na satovima joge vlada atmosfera prihvaćenosti, odsutnost kompeticije te uvažavanje svakog djeteta i mlade osobe. Navedeno može doprinijeti tome da djeca i mladi s TUR na taj način dobivaju nove i pozitivne informacije o sebi i svojim sposobnostima i mogućnostima, a što je istaknuo i sudionik u sljedećoj izjavi: „I tako su oni ovdje upravo dobivaju jednu drugu,

upoznaju sebe kao oni koji nešto mogu, oni koji se mogu osjećati dobro usprkos svih svojih ograničenja...“.

U odnosu na preostale dvije teme, sudionik je istaknuo kako se do sada nije dogodilo da se kod djece i mladih pojavila neka negativna reakcija za vrijeme ili nakon vježbanja joge, no pojavile su se neke negativne reakcije kod edukacijskih rehabilitatora i pomoćnika u nastavi koji su dolazili s djecom i mladima u pratnji i to u obliku mučnine zbog neugodnih mirisa koji bi se znali pojaviti tijekom vježbanja joge, a uslijed zapostavljenog održavanja higijene i transpiracije kod djece i mladih.

6.3. Doprinos i odražavanje provedbe programa joge na osobni i profesionalni razvoj provoditelja programa

U *Tablici 4.* prikazana su iskustva sudionika o doprinosima provedbe programa joge s djecom i mladima s TUR na njegov osobni i profesionalni rast i razvoj. Prikazani nalazi kvalitativne analize odgovaraju na postavljeno istraživačko pitanje: *„Na koji način provođenje programa joge s djecom i mladima s TUR doprinosi osobnom rastu i razvoju samog provoditelja programa i kako mu ti doprinosi pomažu u osobnom i profesionalnom životu?“.*

Tablica 4. Prikaz tema/kategorija i podtema/potkategorija za 3. istraživačko pitanje: *„Na koji način provođenje programa joge s djecom i mladima s TUR doprinosi osobnom rastu i razvoju samog provoditelja programa i kako mu ti doprinosi pomažu u osobnom i profesionalnom životu?“*

TEMATSKO PODRUČJE:	
DOPRINOS I ODRAŽAVANJE PROVEDBE PROGRAMA JOGE NA OSOBNI I PROFESIONALNI RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA	
TEME/KATEGORIJE	PODTEME/POTKATEGORIJE
ISKUSTVO BAVLJENJA JOGOM PROVODITELJA PROGRAMA	✓ Dugogodišnje iskustvo bavljenja jogom u svakodnevnom životu
DOPRINOSI JOGE ZA OSOBNI RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA	✓ Joga kao dio osobnog životnog stila provoditelja programa ✓ Povećanje životne radosti, entuzijazma i ljubavi kod provoditelja programa

DOPRINOSI JOGE ZA PROFESIONALNI RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Metoda suočavanja s profesionalnim izazovima i stresom ✓ Metoda koja potpomaže razvoj na svim životnim područjima ✓ Metoda za kvalitetniji rad kao profesionalna osoba ✓ Izniman doprinos joge profesionalnom radu provoditelja programa ✓ Provedba programa joge za djecu i mlade s TUR kao vrhunac profesionalne karijere provoditelja programa
DOPRINOSI JOGE ZA OSOBNI I PROFESIONALNI RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Osjećaj za grupnu dinamiku i vođenje terapijskog rada ✓ Pozitivne karakteristike djece i mladih i njihov vidljiv napredak koji doprinosi osobnom i profesionalnom razvoju provoditelja programa
TEŠKOĆE U RADU KOJE SE ODRAŽAVAJU NA PROFESIONALNI RAST I RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prvi program ovakve vrste u Republici Hrvatskoj ✓ Uvjeti provedbe programa koji nisu uvijek ugodni ni idealni ✓ Suočavanje s neprihvatanjem i stigmatizacijom društva
NOVA TEMA: DOPRINOS JOGE ZA SVE STRUČNJAKE U POMAGAČKIM ZANIMANJIMA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vrste pomagačkih struka koje imaju doprinose od vježbanja joge ✓ Stručnjaci iz pomagačkih struka koriste jogu kao metodu rada na sebi

Prva tema koja se istaknula u ovom području je sudionikovo iskustvo bavljenja jogom. Sudionik je istaknuo da se u svom privatnom životu započeo baviti jogom od svoje 18. godine te da je joga već dugo prisutna u njegovom svakodnevnom životu.

Druga tema je povezana s doprinosima joge za sudionikov osobni razvoj, odnosno koje doprinose on uočava. S obzirom da se sudionik već dugo bavi jogom, istaknuo je da je joga postala dio njegovog životnog stila što je njemu vrlo značajno te dugogodišnje bavljenje jogom navodi kao izravan doprinos osobnom rastu i razvoju. Kao još jedan doprinos ovom području, sudionik govori kako mu je to što provodi program joge za djecu i mlade s TUR jako povećalo osjećaj životne radosti, entuzijazam i ljubav prema djeci i mladima, što se može vidjeti u sljedećoj izjavi: „*To je jedan segment koji meni uveliko, uveliko donio životnu, poboljšao životnu radost. Donio mi je velik entuzijazam, probudio mi je ogromnu ljubav prema djeci i mladima s teškoćama u razvoju.*“.

U trećoj temi koja se odnosi na doprinose joge za sudionikov profesionalni razvoj, sudionik navodi kako je joga za njega jedna važna metoda pomoću koje se može bolje suočiti s profesionalnim izazovima i stresom; joga mu pomaže u razvoju na svim životnim područjima te mu pomaže kako bi kvalitetnije obavljao svoj posao kao psiholog, što se može vidjeti u sljedećim izjavama: „...ne bih mogao i ne bih bio tu da nema upravo tog oruđa, upravo te metode za mene kao, ajmo reći, profesionalne osobe, kad ne bih imao tu vrstu neke tjelesne, zdravstvene, psiho-mentalne i druge higijene...“; „...ne mogu zamisliti raditi svoj posao bez toga (joge)...“. Također, sudionik navodi da je provedba ovog programa za djecu i mlade s TUR vrhunac njegove profesionalne karijere, „kruna“ svog njegovog rada te da će mu uvijek ostati u najljepšem sjećanju: „...da sad odem u mirovinu to je nešto čega bi se sjećao onako u najljepšim, ono, top tri stvari u mom cijelom poslu, ono, na vrhu bi bilo, možda i top jedan...“.

U četvrtoj temi, kao doprinose joge koji se odnose na osobni i profesionalni razvoj, sudionik ističe da su to sve one pozitivne karakteristike djece i mladih te njihov vidljiv napredak: „...njihova spontanost, njihova iskrenost, njihova srdačnost, njihovi ti mali, minimalni pomaci koji se dešavaju, njihova ljubav koju daju drugome... Tako da je meni to jedno, ovaj, veliko obogaćenje. Osobno i profesionalno.“, te osjećaj za grupnu dinamiku i vođenje terapijskog rada koje je sudionik unaprijedio ovim putem: „Kad se vratimo na prvo pitanje, što meni pomaže osobno i profesionalno, znači, osjetiti što se dešava, kako grupa diše...“.

Nadalje, u šestoj temi, sudionik navodi i određene teškoće u radu koje se odražavaju na njegov profesionalni rast i razvoj. Prva teškoća ogleda se u tome da program vježbanja joge za djecu i mlade s TUR ne postoji u Hrvatskoj što znači da je sudionikov rad u ovom području pionirski. Druga teškoća koju sudionik spominje je rad u uvjetima na koje ne bi svatko pristao, odnosno u uvjetima koji nisu uvijek ni ugodni ni idealni: „Radite s djecom gdje ima pojačane salivacije, vrlo neugodnih mirisa uslijed zapostavljene tjelesne higijene i transpiracije, ovaj radite, znači, u uvjetima koji nisu onako izvanjski lijepi, fensi, nego upravo suprotno.“. Posljednja teškoća koju sudionik ističe je suočavanje s neprihvatanjem i stigmatizacijom društva koje, nažalost, još uvijek često tako doživljava i ponaša se prema djeci i mladima s TUR: „Radi se s djecom koja dolaze iz jako loših, depriviranih socijalnih okolnosti koju društvo često tretira stigmatizacijom i neprihvatanjem.“.

U ovom tematskom području pojavila se još jedna nova tema, a to je doprinos joge za sve stručnjake u pomagačkim zanimanjima. Sudionik je istaknuo kako su mu na radionice

dolazili različiti stručnjaci (logopedi, edukacijski rehabilitatori, liječnici i drugi) koji su, kroz iskustvo vježbanja joga na vlastitoj koži i vođeni od strane sudionika, spoznali da joga može biti jedna vrlo korisna i važna metoda rada na sebi koja im može pomoći u njihovom profesionalnom radu, što se ogleda u sljedećim izjavama: „*Tako da je to (joga) jedno oruđe koje se pokazalo kod svih ljudi u pomagačkim strukama kao ogromna pomoć i blagoslov...*“; „*...tek kad radim s odraslima, imao sam logopeda, defektologa po starom, edukacijskih rehabilitatora, znači iz pomagačkih struka (...) Redovito pohađaju liječnice (...) kolege koji su, ovaj, čuli i koji dolaze, i to, evo, godinu i pol, dvije redovito rade na sebi i kao sredstvo da mogu dalje učinkovito radit.*“.

6.4. Izazovi s kojima se provoditelj suočava

U *Tablici 5.* prikazani su svi izazovi s kojima se sudionik suočava u svom radu kao i preostale teme koje je sudionik spomenuo u ovom tematskom području. Prikazani nalazi kvalitativne analize odgovaraju na postavljeno istraživačko pitanje: „*S kojim se izazovima provoditelj programa suočava tijekom provedbe programa vježbanja joga s djecom i mladima s teškoćama u razvoju?*“.

Tablica 5. Prikaz tema/kategorija i podtema/potkategorija za 4. istraživačko pitanje: „*S kojim se izazovima provoditelj programa suočava tijekom provedbe programa vježbanja joga s djecom i mladima s teškoćama u razvoju?*“

TEMATSKO PODRUČJE:	
IZAZOVI S KOJIMA SE PROVODITELJ SUOČAVA	
TEME/KATEGORIJE	PODTEME/POTKATEGORIJE
MITOVI O JOGI KOJI SE POJAVLJUJU KOD ŠIRE JAVNOSTI	✓ Doživljaj vježbi joga kao jako zahtjevnih i teških
SPREMNOST PROVODITELJA PROGRAMA JOGE NA PROMJENE PLANIRANOG TIJEKOM PROVEDBE PROGRAMA	✓ Spremnost provoditelja programa na fleksibilnost i improvizaciju za vrijeme provedbe ✓ Spremnost provoditelja programa na nošenje s emocionalnim stanjima i ponašajnim teškoćama kod djece i mladih
NEPREDVIDIVOST PONAŠANJA DJECE I MLADIH S TUR TIJEKOM PROVEDBE PROGRAMA	
DONOŠENJE POZITIVNE PROMJENE U MALU I DEPRIVIRANU SREDINU	

IZAZOVI U RADU	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Svjetonazorske i ideološke barijere stanovnika manje sredine koje predstavljaju izazov ✓ Uložen trud i naporan rad s djecom i mladima s TUR ✓ Nerazumijevanje okoline ✓ Utjecaj ponašajnih teškoća djece i mladih na provoditelja programa
STRATEGIJE KOJE PROVODITELJ KORISTI KAKO BI SE NOSIO S TEŠKOĆAMA DJECE I MLADIH	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Disciplina i autoritet

Kao prva tema u okviru ovog tematskog područja istaknuli su se mitovi o jogi koji se pojavljuju u široj javnosti, a oni se odnose na to da osobe često vježbe u jogi doživljavaju kao jako zahtjevne i teške ili kako je rekao sudionik: „...*ljudi možda smatraju jogu kao neku vrstu kineskog cirkusa u smislu nekih vrlo teških i zahtjevnih vježbi, npr. da se tu dubi na glavi...*“.

U sljedećoj temi sudionik navodi na koje sve promjene i teškoće treba biti spreman kada provodi program joga za djecu i mlade s TUR. Sudionik ovdje navodi kako se svaki put treba pripremiti da se možda ono što je zamislio za taj dan neće moći provesti te da treba biti vrlo fleksibilan i spreman na improvizaciju zbog toga što djeca i mladi s TUR često znaju biti nepredvidivi u svom ponašanju. Isto tako, sudionik navodi da treba biti spreman i na nošenje s emocionalnim i ponašajnim teškoćama koje se javljaju kod djece i mladih.

U idućoj temi sudionik navodi još neke izazove u radu s kojima se suočava, a to su svjetonazorske i ideološke barijere stanovnika manje sredine koja je tradicionalna i konzervativna što za sobom povlači često nerazumijevanje okoline te nemogućnost realizacije svega onoga što bi se moglo u većim, urbanijim sredinama, što se ogleda u sljedećim izjavama sudionika: „*Tradicionalna znači konzervativna sredina, tako da mnoge stvari se ne mogu napraviti što bi se mogle negdje drugdje, u velikim, urbanim sredinama.*“; „*(...) a nema, u tom smislu, nuspojava, jedino ima ideoloških, svjetonazorskih ili drugih prepreka, a koje nisu medicinski indicirane.*“. Zatim, sudionik navodi veliku količinu uloženog truda i napora u radu s djecom i mladima s TUR što za sudionika zna biti veoma iscrpljujuće. Isto tako, sudionik navodi kako već spomenute ponašajne i emocionalne teškoće kod djece i mladih utječu na njega te navodi da se on u tim situacijama mora „*centrirati*“ jer „*rad s njima često digno i vas*“.

S time je povezana i iduća tema, a ona se odnosi na strategije koje sudionik koristi kako bi se nosio s tim teškoćama kod djece i mladih, a koje uključuju uvođenje discipline i postavljanje sebe kao autoriteta, a ponekad i popuštanje u određenim situacijama kada je to nužno.

Kao posljednja tema u ovom području istaknula se želja sudionika da svojim pionirskim radom i trudom donese pozitivnu promjenu u malu i depriviranu sredinu u kojoj trenutno živi i radi vodeći se svime što je naučio dok je bio u Njemačkoj.

6.5. Preporuke i mišljenje o implementaciji programa vježbanja joga za djecu i mlade s TUR u Hrvatskoj

U *Tablici 6.* prikazane su sve preporuke i mišljenja sudionika o implementaciji programa vježbanja joga za djecu i mlade s TUR u Hrvatskoj uz pripadajuće teme i podteme. Prikazani nalazi kvalitativne analize odgovaraju na postavljeno istraživačko pitanje: „Što je potrebno učiniti za unaprjeđenje implementacije programa vježbanja joga u neki od postojećih sustava podrške za djecu i mlade s teškoćama u razvoju u Hrvatskoj?“

Tablica 6. Prikaz tema/kategorija i podtema/potkategorija za 5. istraživačko pitanje: „Što je potrebno učiniti za unaprjeđenje implementacije programa vježbanja joga u neki od postojećih sustava podrške za djecu i mlade s teškoćama u razvoju u Hrvatskoj?“

TEMATSKO PODRUČJE:	
PREPORUKE I MIŠLJENJE O IMPLEMENTACIJI PROGRAMA VJEŽBANJA JOGE ZA DJECU I MLADE S TUR U HRVATSKOJ	
TEME/KATEGORIJE	PODTEME/POTKATEGORIJE
IMPLEMENTACIJA PROGRAMA JOGE U POSTOJEĆI SUSTAV PODRŠKE ZA DJECU I MLADE S TUR	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Način implementacije joga u postojeći sustav ✓ Trenutno je najbolja moguća implementacija joga u sustav
PREPREKE PRI IMPLEMENTACIJI PROGRAMA JOGE U SUSTAV	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nedostatak vremena i preopterećenost provoditelja programa za uključivanje u nove implementacije joga u sustav
ISKRIVLJAVANJE PRAVOG ZNAČENJA I SMISLA JOGE U JAVNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Iskrivljavanje pravog smisla i značenja joga kako bi ljudi od nje mogli ostvariti ekonomsku dobit

VRIJEDNOST I POTENCIJAL JOGE U RADU S DJECOM S TUR	
UTEMELJENOST PROGRAMA JOGE U ZNANSTVENIM ISTRAŽIVANJIMA	✓ Veliki broj znanstvenih istraživanja koja pokazuju uspješnost joga
MIŠLJENJE PROVODITELJA O PROGRAMU JOGE ZA DJECU S TUR	✓ Joga kao dobra, inovativna i unikatna metoda
PREPORUKE ZA IMPLEMENTACIJU PROGRAMA JOGE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Iskustvo vježbanja joga na vlastitoj koži ✓ Primjenjivost elemenata iz joga u terapijskom radu ✓ Učinkovitost primjene elemenata iz joga u terapijskom radu ✓ Pregled svih dostupnih metoda i pristupa koji su holistički po svojoj prirodi za djecu i mlade s TUR

Prva tema koja se pojavila u okviru ovog tematskog područja je implementacija programa vježbanja joga u postojeći sustav podrške za djecu i mlade s TUR. Sudionik je ovdje istaknuo kako smatra da je ovaj način implementacije koji on sada provodi, kroz program Škole zdravlja, trenutno najbolji mogući način implementacije joga u postojeći sustav.

U idućoj temi koja se odnosi na prepreke pri implementaciji joga u sustav, sudionik kao najveću prepreku navodi nedostatak vremena i preopterećenost poslom zbog čega mu je teško uključiti se u nove implementacije joga u sustav.

U sljedećoj temi sudionik je istaknuo kako osobe u široj javnosti često mogu iskriviti pravi smisao i značenje joga kako bi od nje mogli ostvariti ekonomsku dobit i privući što više kupaca. Takav se program „joga“ više ne može smatrati jogom u onim aspektima koji ju razlikuju od ostalih fitness programa, npr. pilates, zumba: „*Gledajte, netko tko hoće živjeti od toga, on će reći za sve da je joga, da je sve pilates ili da je sve nešto zumba, jednostavno zato što će ljudi na to doći, prihvatiti, plaćati i ići.*“.

U idućoj temi sudionik je naveo kako smatra da joga ima velik potencijal i vrijednost u radu s djecom i mladima s TUR što se nadovezuje i na sljedeću temu, a to je utemeljenost programa joga u znanstvenim istraživanjima. Sudionik smatra kako danas postoji mnogo znanstvenih istraživanja koja pokazuju uspješnost joga u radu s djecom i mladima s TUR te je on na njima temeljio svoju implementaciju joga: „*Ovaj dio je toliko vrijedan i toliko ima potencijala u radu i toliko pokazuju danas istraživanja da je po meni jednostavno bilo grijeh to ne implementirati. Znači, ja nisam išao puno u razmišljanje kako, što, nego sam išao u*

implementaciju toga potkrijepljenom svim mogućim znanstvenim, akademskim istraživanjima.“.

Sljedeća tema odnosi se na mišljenje sudionika o samom programu joga za djecu i mlade s TUR te on navodi kako smatra da je joga dobra, inovativna i unikatna metoda.

U posljednjoj temi, sudionik navodi neke preporuke za implementaciju programa joga. Sudionik je naveo da je za budućeg provoditelja ovakvog programa jako važno da na vlastitoj koži osjeti dobrobiti koje joga donosi što se ogleda u sljedećoj izjavi: „...znači, ono što je važno da prvo Vi dugo vježbate. To se mora.“. Kao iduću preporuku, sudionik navodi da je i primjena samo elemenata iz joga dovoljna za učinkovit i uspješan terapijski rad s djecom i mladima s TUR te da je vrlo korisno proučiti koje su sve holističke metode i pristupi dostupni za rad s djecom i mladima s TUR, a mogu se koristiti u kombinaciji s jogom.

U idućem poglavlju bit će navedeni ključni nalazi ovog istraživanja uz osvrt na teorijski okvir i istraživanja drugih autora u ovom području te isticanje preporuka kojima bi se ovo područje rada s djecom i mladima s TUR moglo unaprijediti, a koje su proizašle iz nalaza ovog istraživanja.

7. RASPRAVA

Na temelju provedene kvalitativne analize i interpretacije nalaza istraživanja, kao ključne nalaze ovog istraživanja treba istaknuti dobrobiti koje je sudionik uočio kod djece i mladih s TUR koji su vježbali jogu, prilagodbe koje sudionik koristi tijekom provedbe programa vježbanja joga, sudionikov opis tjeka jednog sata joga za djecu i mlade s TUR, dobrobiti rada s djecom i mladima s TUR koje sudionik uočava u svom osobnom i profesionalnom razvoju, zatim teškoće i izazove s kojima se sudionik suočava i koji su specifični za naše podneblje, kao i njegova viđenja i preporuke za implementaciju joga u postojeći sustav podrške za djecu i mlade s TUR. Isto tako, treba istaknuti još dva ključna nalaza, a to su dvije nove teme koje su se pojavile – značenje joga za provoditelja programa te doprinos joga za sve stručnjake pomagačkih zanimanja.

U nastavku ovog poglavlja će nam prethodno objašnjeni odnosi između dobivenih tema/kategorija pomoći da se rezultati ovog kvalitativnog istraživanja stave i u odnos s rezultatima drugih istraživanja na ovu istraživačku temu u svrhu produblјivanja teoretskih

koncepta od koji smo pošli u ovom istraživanju, kao i u svrhu dobivanja nekih novih uvida vezano uz istraživačku temu iz perspektive sudionika istraživanja.

Sudionik navodi kako je kod djece i mladih s TUR uočio određene dobrobiti i pozitivne pomake nakon vježbanja joge, kao što su: pozitivan doprinos vježbi joge na ravnotežu, mišićni tonus i posturu, smanjenje agresivnih ponašanja, smanjenje emocionalnih simptoma i problema u ponašanju, smanjenje simptoma hiperaktivnosti i nepažnje, povećanje prosocijalnog ponašanja, poboljšanje u odnosima s vršnjacima, povećanje grupne kohezije i drugi. Slične nalaze su zabilježili i drugi autori, iz svog vlastitog iskustva s provedbom programa vježbanja joge s djecom i mladima s TUR (Sumar, 2007; Williams, 2010; Ehleringer, 2010; Goldberg, 2013, Thornton Hardy, 2015) te autori u provedenim istraživanjima o učinkovitosti i utjecaju vježbanja joge na djecu i mlade s različitim teškoćama – s ADHD-om (npr. Boeshansz, 2009; Harrison, Manocha i Rubia, 2004, Jensen i Kenny, 2004; Chimiklis i sur., 2018), s PSA (Garcia, 2015; Young i sur., 2017), s DS-om (Young i sur., 2017; Pise, Pradhan i Gharote, 2018) i s CP-om (Veneri i sur., 2018).

Doprinos vježbanja joge koji se odnosi na povećanje grupne kohezije istaknula je i autorica Ehleringer (2010) iz svog iskustva s vježbanjem joge s djecom i mladima s PSA. Autorica Thornton Hardy (2015) navodi da djeca i mladi s TUR, vježbajući jogu, stječu nove motoričke, komunikacijske i socijalne vještine koje potiču razvoj boljih vještina samoregulacije ponašanja što dovodi do većeg samopouzdanja i samopoštovanja, a što sve doprinosi boljoj općoj kvaliteti života. Navedeno se pokazalo i u sudionikovom iskustvu.

U odnosu na prilagodbe koje se koriste tijekom sata joge za djecu tipičnog razvoja, ali i za djecu i mlade s TUR, autorica White (2009) navodi da sat joge treba biti strukturiran i podijeljen u četiri dijela – zagrijavanje, zauzimanje različitih položaja (*asane*) s osmišljavanjem neke priče i povezivanje *asana* s različitim životinjama, vježbe disanja i opuštanja. Sličnu strukturu sata joge navodi i sudionik, no s nekoliko razlika – on provodi opuštanje na početku i na završetku sata te na kraju sata uvodi neke pozitivne rituale, npr. formiranje kruga u kojem se svi drže za ruke i svakome upute neku lijepu želju ili misao. Isto tako, autorica Goldberg (2013) navodi da bi tijekom sata joge za djecu trebao biti dinamičan uz glazbu, igru, različite *asane* koje se izmjenjuju s duljim ili kraćim periodima opuštanja, što navodi i sudionik te dodaje da su važni i brzi prijelazi u vježbama te struktura i pravilan slijed aktivnosti.

Sudionik navodi kako na satovima joge vlada ozračje prihvaćanja i uvažavanja svakog djeteta i mlade osobe uz odsutnost natjecateljskog duha, što navodi i autorica White (2009). Naravno, važan je i individualan pristup svakom djetetu i mladoj osobi te prilagodba svake vježbe mogućnostima i sposobnostima djeci i mladima, što navodi sudionik, a i autorice Goldberg (2013) te McNealus (2016). Autorica Goldberg (2013) navodi da djeca i mladi počinju pozitivnije doživljavati svoje tijelo kroz uspjehe koje doživljavaju tijekom vježbanja joge te je to isto naveo i sudionik. Neke nove prilagodbe koje je sudionik naveo, a koje se nisu pojavile u literaturi su uključivanje svih senzoričkih modaliteta u vježbanje joge čime se potiču različita razvojna područja kod djece i mladih, npr. poticanje kognitivnog razvoja.

Sličnosti ovog istraživanja postoje i u odnosu na istraživanja o perspektivi provoditelja programa joge za djecu i mlade s TUR iz čijih se teorijskih postavki polazilo. Autorica Taylor (2016) u svom istraživanju o iskustvima i perspektivi školskih savjetnika, koji su implementirali program joge za djecu i mlade u svoje programe, navodi kako je osobno iskustvo s jogom imalo vrlo povoljan učinak na školske savjetnike zbog čega su odlučili uklopiti jogu u svoj rad s učenicima kako bi uspješnije ostvarili ciljeve svojih programa. Školski savjetnici su također istaknuli povoljan utjecaj joge na učenike te su naveli jogu kao pozitivnu strategiju za osobni rast i razvoj. Isto tako, naveli su da se suočavaju sa stereotipovima i mitovima o jogi što im predstavlja izazove u radu. Sve navedeno je rekao i sudionik istraživanja te je istaknuo kako su izazovi s kojima se on suočava u radu karakteristični za male, konzervativne sredine našeg podneblja koje uključuju svjetonazorske barijere, nerazumijevanje okoline te doživljaj vježbi joge kao jako zahtjevnih i teških. Navedeno se može povezati s nalazima dobivenima u tematskom području *Preporuke i mišljenje o implementaciji programa vježbanja joge za djecu i mlade s TUR u Hrvatskoj* te će biti detaljnije objašnjeni u idućem odlomku.

U odnosu na preporuke i mišljenja sudionika o implementaciji programa vježbanja joge za djecu i mlade s TUR u Hrvatskoj, sudionik je istaknuo kako se zbog nedostatka vremena i preopterećenosti poslom ne može uključiti u nove implementacije joge u sustav te da smatra kako je način implementacije joge u sustav, kako ga on provodi, trenutno najbolji mogući. No, u drugim zemljama, npr. u SAD-u, postoje programi joge koji su implementirani u školama i za koje se pokazalo da su povezani s pozitivnim učincima na razvoj djece predškolske, školske i adolescentske dobi (Reeves, 2018) te da mogu imati pozitivan utjecaj na školsku klimu i školu u cjelini (Taylor, 2016). Nalazi ovog istraživanja upućuju na to da provoditelju nije lako implementirati cjeloviti program joge u neki od sustava podrške za djecu i mlade s TUR u

hrvatskom kontekstu, no da postoji prostora za napredak. Sudionik je istaknuo kako se u tako maloj sredini ne može provesti sve što bi se moglo u nekoj većoj sredini, no da je njegova želja donijeti pozitivnu promjenu u malu i depriviranu sredinu svojim pionirskim radom i trudom u ovom području. Navedeno može upućivati i na to da bi svjetonazorske barijere i nerazumijevanje okoline u malim i konzervativnim sredinama u Hrvatskoj mogle imati nepovoljan utjecaj na daljnje implementacije joga u neki od sustava podrške djeci i mladima s TUR. Međutim, sudionik navodi kako je i primjena samo elemenata iz joga dovoljna za učinkovit i uspješan terapijski rad s djecom i mladima s TUR, u kombinaciji s drugim metodama koje primjenjuju holistički pristup u radu što nas može upućivati da je navedeno jedna mogućnost implementacije joga u sustav podrške djeci i mladima s TUR.

Nadalje, sudionik je naveo kako vježbanje joga za njega predstavlja vrlo važno oruđe za bolji profesionalan rad, ali i važnu metodu za osobni rast i razvoj te nošenje s izazovima u radu i sa stresom. Sve navedeno ističu i autorice iz svojih iskustava (Sumar, 2007; Kuhn, 2008; Ehleringer, 2010; Goldberg, 2013; Thornton Hardy, 2015).

Sudionik je istaknuo i dvije nove teme, a to su značenje joga za provoditelja programa te doprinos joga za sve stručnjake pomagačkih zanimanja. U odnosu na značenje joga za provoditelja programa, sudionik je istaknuo kako je joga univerzalna i da se može primjenjivati kod svih osoba, da ima povoljan utjecaj na cjelokupno čovjekovo zdravlje te da se može koristiti kao preventivna i kurativna metoda za sve osobe. Navedeno su istaknuli i autori Mahešvarananda (2005), Iyengar (2008) te Kaley-Isley i sur. (2010). Isto tako, navedeno se može povezati i s definicijom joga kao terapije prema Internacionalnoj udruzi joga terapeuta (engl. IAYT) koja ju definira kao proces osnaživanja individua prema boljem zdravlju i većoj općoj dobrobiti na svim životnim područjima kroz primjenu filozofskih postavki i vježbi joga (Taylor, 2007, prema Kaley-Isley i sur., 2010). U odnosu na drugu novu temu, doprinos joga za sve stručnjake pomagačkih zanimanja, nalazi istraživanja pokazuju da su različiti stručnjaci pomagačkih zanimanja (logopedi, edukacijski rehabilitatori, liječnici i drugi), kroz iskustvo vježbanja joga na vlastitoj koži i vođeni od strane sudionika, spoznali kako joga može biti jedna vrlo korisna i važna metoda rada na sebi koja im može pomoći u njihovom profesionalnom radu. Navedeni nalazi nam mogu ukazivati na to da je ove stručnjake potrebno dodatno poticati da se uključe u vježbanje joga, ako su tome skloni.

Na temelju nalaza ovog istraživanja, u nastavku će biti navedene preporuke i smjernice kojima bi se moglo unaprijediti ovo područje rada s djecom i mladima s TUR:

- Potaknuti ostale stručnjake koji su zainteresirani za ovo područje rada da se bolje informiraju o mogućnostima i načinima implementacije joga u sustav u kojem već rade ili u neki drugi sustav koji osigurava podršku za djecu i mlade s TUR.
- Informirati roditelje o svim dobrobitima koje njihova djeca i mladi s TUR mogu dobiti od vježbanja joga te im omogućiti da ih uključe u takav program.
- Informirati stručnjake pomagačkih zanimanja o dobrobitima joga za njihov profesionalni i osobni rast i razvoj te ih na taj način potaknuti da se uključe u vježbanje joga ako to žele i tome su skloni.
- Informirati zakonodavce i ostale tvorce politika za djecu i mlade s TUR i osobe s invaliditetom o dobrobitima vježbanja joga kako bi se program vježbanja joga mogao lakše uklopiti u neki od sustava podrške za djecu i mlade s TUR, npr. u školama.
- Ostvariti suradnju između Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta i udruge „Joga u svakodnevnom životu“ kako bi se pružila odgovarajuća edukacijsko-rehabilitacijska podrška djeci i mladima s TUR koji su već uključeni u program „Joga za djecu“ u sklopu udruge „Joga u svakodnevnom životu“, a i njihovim roditeljima. Isto tako, navedenom suradnjom mogao bi se osmisliti i organizirati program vježbanja joga za djecu i mlade s višestrukim teškoćama.

Slijedi nekoliko prijedloga istraživača za buduća istraživanja u ovom području. Prvi prijedlog za buduća istraživanja je da se kvantitativnom metodologijom ispituju stavovi šire javnosti u Hrvatskoj o mitovima i stereotipovima koje se vežu uz jogu te da se, u skladu s dobivenim rezultatima, organiziraju radionice ili grupni intervjui na kojima bi se raspravilo o tome. Drugi prijedlog je da se provede istraživanje istovjetno ovome s većim brojem sudionika te uz korištenje kvalitativne i kvantitativne metodologije. Treći prijedlog je da se kvalitativnom metodologijom ispita kako djeca i mladi s TUR doživljavaju vježbanje joga te koje doprinose oni doživljavaju. Četvrti prijedlog se odnosi na provedbu većeg broja istraživanja o tome kako joga utječe na djecu i mlade s TUR s većim uzorkom ispitanika te s boljim metodološkim karakteristikama kako bi se rezultati mogli generalizirati.

8. ZAKLJUČAK

U ovom radu prikazani su rezultati provedenog kvalitativnog istraživanja na temu perspektive provoditelja programa Joga u svakodnevnom životu o doprinosima koje taj

program može dati djeci i mladima s TUR koji su u njega uključeni. Isto tako, radom je obuhvaćen teorijski pregled relevantnih istraživanja vezanih uz učinke programa joga za djecu i mlade tipičnog razvoja te djecu i mlade s TUR, prilagodbe satova joga za djecu i mlade s TUR, načini implementacije programa joga u neki od sustava podrške djeci i mladima s TUR te vezanih uz perspektivu provoditelja programa joga. Osnovni je cilj istraživanja u okviru ovog diplomskog rada bio dobiti uvid u iskustvo provoditelja programa joga koji se temelji na sustavu „Joga u svakodnevnom životu“ sa skupinom djece i mladih s različitim vrstama teškoća u razvoju (TUR).

Nalazi ovog istraživanja ukazuju da vježbanje joga ima potencijala u radu s djecom i mladima s TUR, što je u skladu s većinom do sada provedenih istraživanja (npr. Harrison, Manocha i Rubia, 2004; Boeshansz, 2009; Young i sur., 2017; Veneri i sur., 2018). Nadalje, pokazalo se da joga može imati pozitivan utjecaj na osobni i profesionalni razvoj provoditelja programa (npr. Kuhn, 2008; Ehleringer, 2010), kao i na sve stručnjake pomagačkih zanimanja. Nalazi ovog istraživanja upućuju na to da provoditelju nije lako implementirati cjeloviti program joga u neki od sustava podrške za djecu i mlade s TUR u hrvatskom kontekstu, no da postoji prostora za napredak. Navedeni prostor za napredak može se ogledati u navodu sudionika kako je i primjena elemenata joga, u kombinaciji s drugim metodama koje primjenjuju holistički pristup u radu dovoljna za učinkovit terapijski rad te bi navedeno mogla biti jedna od mogućnosti implementacije joga u sustave podrške djeci i mladima s TUR.

U odnosu na sve navedeno, poseban doprinos ovog istraživanja je uvid u to na koji način provođenje ovakvog programa za djecu i mlade s TUR doprinosi osobnom, a pogotovo profesionalnom razvoju sudionika, koliko mu je to iskustvo donijelo pozitivnih osjećaja i promjena u život te vidljivost tih istih pozitivnih promjena i osjećaja kod djece i mladih s TUR. Idući doprinos je uvid u to da vježbanje joga može imati veliku važnost za stručnjake pomagačkih zanimanja, u koja spada i sudionik, kao oruđe za kvalitetniji profesionalni rad, povoljniji osobni rast i razvoj te veće zadovoljstvo životom, na svim životnim područjima. Još jedan doprinos je uvid u to da je joga univerzalna i da se može primjenjivati kod svih osoba, da ima povoljan utjecaj na cjelokupno čovjekovo zdravlje te da se može koristiti kao preventivna i kurativna metoda za sve osobe, što se pokazalo i u literaturi (npr. Mahešvarananda, 2005, Iyengar, 2008). Još su dva doprinosa koja je važno istaknuti – specifičnost izazova s kojima se sudionik suočava u svom radu, a koji su karakteristični za male, tradicionalne i konzervativne sredine u našem podneblju, sudionikovo pionirsko

uvođenje ovakve vrste programa za djecu i mlade s TUR te njegovo mišljenje da je ovakav način implementacije joge u sustav za sada najbolji mogući u hrvatskom kontekstu.

Odabirom kvalitativne metodologije u ovom istraživanju bilo je moguće dobiti uvid u iskustvo provoditelja programa Joge u svakodnevnom životu o doprinosu joge za djecu i mlade s TUR, no ona ne dopušta generaliziranje dobivenih nalaza i donošenje općih zaključaka što predstavlja glavno ograničenje ovog istraživanja. Bez obzira na navedeno, ovo istraživanja nam daje jedan mali dio uvida u to kako je to biti provoditelj programa joge za djecu i mlade s TUR u Hrvatskoj, što je bio i glavni cilj ovog istraživanja. Potrebno je provesti daljnja istraživanja kojima će se upotpuniti dobiveni nalazi te su prijedlozi istraživača za buduća istraživanja navedeni na kraju prethodnog poglavlja.

Smatram da se ovim istraživanjem pokazalo koje su specifičnosti rada u ovom području s djecom i mladima s TUR te da se joga pokazala kao moguća pozitivna metoda u radu s ovom populacijom. Isto tako, smatram da se ovim istraživanjem pokazalo kako joga može biti jedno važno oruđe za bolji profesionalni rad, ali i metoda za osobni rast i razvoj te nošenje s izazovima u radu i sa stresom u osobnom i profesionalnom životu provoditelja. Također, pokazalo se i da je iskustvo provođenja programa joge za djecu i mlade s TUR provoditelju donijelo mnogo pozitivnih doprinosa u vidu pozitivnih osjećaja i životnih promjena te da je važno dobiti uvid u njegovu perspektivu. Nadam da će navedene preporuke i smjernice proizašle iz ovog istraživanja otvoriti put za sve one koji su zainteresirani za ovo područje rada te da će se zajedničkim snagama doći do novih ideja koje će dovesti do potrebnih promjena.

9. LITERATURA

1. Ajduković, D. (2008). Odgovornost istraživača i valjanost kvalitativne metodologije. U: N. Koller Trbović i A. Žižak (ur.): *Kvalitativni pristup u društvenim znanostima*. (str. 37-54). Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
2. Američka psihijatrijska udruga (2014). *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje (DSM-5), hrvatsko izdanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
3. Beart, K. i Lessing, A. C. (2013). The perception of parents and teachers of the influence of yoga on the concentration and co-existing behaviour of learners with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Journal for Transdisciplinary Research in Southern Africa*, 9 (1), 38-50.
4. Bhavanani, A. B. (2007). Concepts and methods of teaching yoga. U: P. Ramalingam, (ur.): *Effective Teaching Skills*. (str. 126-134). Puducherry: Puducherry Co-operative Book Society.
5. Boeshansz, M. (2009). *The Effects of Curriculum Based Yoga on Children with Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder. (A Master Research Project)*. Ohio University, The Faculty of the College of Education, Ohio.
6. Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101.
7. Bujas-Petković, Z. i Frey-Škrinjar, J. (2010). *Poremećaji autističnog spektra: značajke i edukacijsko-rehabilitacijska podrška*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Cain, J. M. (2011). *Yoga and Education: A Meta-Theory Integrating Yogic and Educational Practices to Augment the Process of Learning. (A Master's Thesis)*. Prescott College, Secondary Social Studies, Prescott, Arizona.
9. Cerebral Palsy Alliance (2020). About Cerebral Palsy. <https://cerebralpalsy.org.au/our-research/about-cerebral-palsy/what-is-cerebral-palsy/>. Pristupljeno 30. ožujka 2020.
10. Chimiklis, A. L., Dahl, V., Spears, A. P., Goss, K., Fogarty, K. i Chacko, A. (2018). Yoga, Mindfulness, and Meditation Interventions for Youth with ADHD: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 27 (10), 3155-3168.
11. Chou, C. i Huang, C. (2017). Effects of an 8-week yoga program on sustained attention and discrimination function in children with attention deficit hyperactivity disorder. *PeerJ*, 5, 1-17.
12. Cvitković, D. (2006). Joga za djecu s ADHD-om. *S vama, polugodišnjak Hrvatske udruge za stručnu pomoć djeci s posebnim potrebama IDEM*, 4/5, 45-49.

13. Čulić, V., Čulić, S. (2009). *Sindrom Down*. Split: Udruga za sindrom Down.
14. Davis, A. S. (2008). Children with Down syndrome: Implications for assessment and intervention in the school. *School psychology quarterly*, 23 (2), 271-281.
15. Ehleringer, J. (2010). Yoga for Children on the Autism Spectrum. *International Journal of Yoga Therapy*, 20(1), 131-139.
16. Evans, S., Ling, M., Hill, B., Rinehart, N., Austin, D. i Sciberras, E. (2018). Systematic review of meditation-based interventions for children with ADHD. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27 (1), 9-27.
17. Fried, R., Chan, J., Feinberg, L., Pope, A., Woodworth, K. Y., Faraone, S. V. i Biederman, J. (2016). Clinical Correlates of Working Memory Deficit in Youth with and without ADHD: A Controlled Study. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 38 (5), 487-496.
18. Galantino, M. L., Galbavy, R. i Quinn, L. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatric Physical Therapy*, 20 (1), 66-80.
19. Garcia, J. (2015). *Autism Spectrum Disorder and Using Yoga as an Intervention: A Critical Review of the Literature. (A Clinical Dissertation)*. Pepperdine University, Graduate School of Education and Psychology, Malibu.
20. Goldberg, L. (2013). *Yoga Therapy for Children with Autism and Special Needs*. New York: W. W. Norton & Company.
21. Hariprasad, V. R., Arasappa, R., Varambally, S., Srinath, S. i Gangadhar, B. N. (2013). Feasibility and efficacy of yoga as an add-on intervention in attention deficit-hyperactivity disorder: An exploratory study. *Indian Journal of Psychiatry*, 55 (3), 379-384.
22. Harrison, L. J., Manocha, R., Rubia, K. (2004). Sahaja Yoga Meditation as a Family Treatment Programme for Children with Attention Deficit-Hyperactivity Disorder. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9 (4), 479-497.
23. Hoye, S., Reddy, S. (2016). Yoga-nidra and Hypnosis. *International Journal of Health Promotion and Education*, 53 (3), 117-125.
24. Iyengar, B. K. S. (2008). *B.K.S. Iyengar Yoga: The Path to Holistic Health*. London: DK Publishing.
25. Jensen, P. S. i Kenny, D. T. (2004). The Effects of Yoga on the Attention and Behavior of Boys with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). *Journal of Attention Disorders*, 7 (4), 205-216.

26. Kaley-Isley, L. C., Peterson, J., Fischer, C., Peterson, E. (2010). Yoga as a Complementary Therapy for Children and Adolescents: A Guide for Clinicians. *Psychiatry*, 7 (8), 20-32.
27. Kokinakis, L. H. (2011). *Yoga and Adolescents; What do We Know? The Effects of Yoga on Adolescents' Cognition and Social-Emotional Development. (A Doctoral Dissertation)*. University of Michigan, Michigan.
28. Kuhn, J. (2008). Yoga for Exceptional Parents. *Exceptional Parent*, 38 (4), 40-41.
29. Kumar, B. M. (2008). Forestry in Ancient India: Some Literary Evidences on Productive and Protective Aspects. *Asian Agri-History*, 12 (4), 299-306.
30. Lange, K. M., Makulska-Gertruda, E., Hauser, J., Reissmann, A., Kaunzinger, I., Tucha, L., Tucha, O. i Lange, K. W. (2014). Yoga and the Therapy of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 4 (3), 168-171.
31. Mahešvarananda, P. S. (2005). *Sustav „Joga u svakodnevnom životu“*. Wien: Ibera Verlag.
32. McNealus, K. (2016). The Fitness Priority. Yoga for EVERY Body! *Exceptional Parent*, 46 (3), 18-19.
33. Mejovšek, M. (2005). *Metode znanstvenog istraživanja u društvenim i humanističkim znanostima*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
34. Miles, M. B. i Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Thousand Oaks. CA: SAGE Publications.
35. Mochan, M. (2017). The Benefits of Teaching Yoga to Young Children with Special Needs: Developing an Appropriate Methodology. *International Journal of Technology and Inclusive Education*, 6 (2), 1161-1170.
36. Mueller, D. (2002). Yoga Therapy. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 6 (1) 18-24.
37. Narasingharao, K., Pradhan, B. i Navaneetham, J. (2017). Efficacy of Structured Yoga Intervention for Sleep, Gastrointestinal and Behaviour Problems of ASD Children: An Exploratory Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11 (3), 1-6.
38. Noggle, J. J., Steiner, N. J., Minami, T., Khalsa, S. B. S. (2012). Benefits of Yoga for Psychosocial Well-Being in a US High School Curriculum: A Preliminary Randomized Controlled Trial. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 33 (3), 193-201.
39. Odbor za etiku u znanosti i visokom obrazovanju (2006). Preuzeto s <https://www.azvo.hr/hr/odbor-za-etiku>. Posjećeno 30. ožujka 2020.

40. Patanjali, Spasić, I., Flatz, T., Mahešvarananda, P. S. (2012). Uvod. U: S. V. Puri i S. A. Puri (ur.): *Patandalijeve joga sutre – Samādhi Pāda, prijevod i komentari Mahamandalešvar Pramhans Svami Mahešvarananda*. (str. 7-30). Zagreb: DNM ZAGREB.
41. Peck, H. L., Kehle, T. J., Bray, M. A., Theodore, L. A. (2005). Yoga as an Intervention for Children With Attention Problems, *School Psychology Review*, 34 (3), 415-424.
42. Pise, V., Pradhan, B., Gharote, M. (2018). Effect of yoga practices on psycho-motor abilities among intellectually disabled children. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14 (4), 581-585.
43. Porter, J. (2013). Yoga as an Effective Behavioral Intervention for Children Diagnosed with an Autism Spectrum Disorder. *Graduate Annual*, 1 (9), 25-30.
44. Reeves, T. J. (2018). *Yoga Instructor Belief Scale: Instrument Development and Validation. (A Doctoral Dissertation)*. The University of Memphis, Memphis.
45. Rogers, M. J. (2016). *An Examination of a Yoga Intervention and Elementary Students' Selective Attention and Executive Function in the School Setting. (A Doctoral Dissertation)*. College of Education at the University of Kentucky, Lexington, Kentucky.
46. Saldana, J. (2016). *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. CA: SAGE Publications.
47. Sumar, S. (2007). *Yoga for the Special Child: A Therapeutic Approach for Infants and Children with Down Syndrome, Cerebral Palsy, and Learning Disabilities*. Pennsylvania: Special Yoga Publications.
48. Taylor, J. V. (2016). *The Experiences of School Counselors Who Integrate Yoga into a Comprehensive School Counseling Program: A Phenomenological Approach. (A Doctoral Dissertation)*. Virginia Commonwealth University, Richmond, Virginia.
49. Thomas, E. M. (2014). *Yoga and Breathing and Relaxation Techniques Used During the School Day and Their Effects on School-Aged Children. (A Master's Thesis)*. Wayne State University, Detroit, Michigan.
50. Thornton Hardy, S. (2015). *Asanas for Autism and Special Needs: Yoga to Help Children with their Emotions, Self-Regulation and Body Awareness*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
51. Tkalac Verčić, A., Sinčić Ćorić, D., Pološki Vokić, N. (2011). *Priručnik za metodologiju istraživačkog rada - kako osmisliti, provesti i opisati znanstveno i stručno istraživanje*. Zagreb: M.E.P.

52. Veneri, D., Gannotti, M., Bertucco, M., Fournier Hillman, S. E. (2018). Using International Classification of Functioning, Disability, and Health Model to Gain Perspective of the Benefits of Yoga in Stroke, Multiple Sclerosis, and Children to Inform Practice for Children with Cerebral Palsy: A Meta-Analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24 (5), 439-457.
53. Violatti, C. (2018). The Vedas. Ancient History Encyclopedia. https://www.ancient.eu/The_Vedas/. Pristupljeno 4. travnja 2020.
54. Vuković, D., Tomić Vrbić, I., Pucko, S., Marčuš, A. (2011). *Down sindrom: vodič za roditelje i stručnjake*. Zagreb: Hrvatska zajednica za Down sindrom.
55. White, L. S. (2009). Yoga for Children. *Pediatric Nursing*, 35 (5), 277-295.
56. Williams, N. (2010). *Yoga Therapy for Every Special Child: Meeting Needs in a Natural Setting*. London and Philadelphia: Singing Dragon.
57. Wong, K. A. (2017). Minor bodies: how disability is figured in children's yoga classes. *Continuum: Journal of Media & Cultural Studies*, 31 (1), 93-103.
58. Yoga in Daily Life (2020) O nama. Posebni programi. <https://www.yoga-in-daily-life.hr/o-nama/posebni-programi>. Pristupljeno 2. travnja 2020.
59. Young, A. J., Silliman-French, L., Crawford, L. (2017). Yoga for Young Children with Down Syndrome. *Palaestra*, 31 (3), 18-25.

10. PRILOZI

Prilog 1. Cjelovite tablice s prikazom tijeka kodiranja podataka za sva istraživačka pitanja

Tablica 1. Prikaz tijeka kodiranja podataka za istraživačko pitanje „Kakva su iskustva provoditelja programa vježbanja joge sa skupinom djece i mladih s različitim teškoćama u razvoju (TUR)?“

Istraživačko pitanje: „Kakva su iskustva provoditelja tijekom provedbe programa vježbanja joge sa skupinom djece i mladih s različitim teškoćama u razvoju (TUR)?“			
TEMATSKO PODRUČJE: ISKUSTVA PROVODITELJA S PROVEDBOM PROGRAMA VJEŽBANJA JOGE S DJECOM I MLADIMA S RAZLIČITIM TUR			
IZJAVE SUDIONIKA	KODOVI	KATEGORIJE/TEME	POTKATEGORIJE (Specifičnosti kategorija u potkategorijama)
„Ovako, aaa, to se zove program Škola zdravlja za djecu s teškoćama u razvoju koja se počiva na elementima joge , ali se naziva Škola zdravlja i ona je krenula 2015. godine. “	Program koji se temelji na elementima joge za djecu s TUR	ISKUSTVO S PROVEDBOM PROGRAMA VJEŽBANJA JOGE S DJECOM I MLADIMA S TUR	<u>Vremenski period bavljenja jogom za djecu i mlade s TUR</u>
„Teškoće su, ovise o dobi , negdje od 9 godina, 9, 10 do 22 godine , aa, to su..., teškoće su poremećaj iz spektra autizma , aaa, umjerena, umjerena, umjerena intelektualne teškoće do onako, ajmo reći, prosjek je umjerena, znači neki idu malo prema lakšima, a	Dob djece s TUR uključenih u program Djeca i mladi s poremećajem iz spektra autizma (PSA) Djeca i mladi s intelektualnim teškoćama (IT)	VRSTE TEŠKOĆA DJECE I MLADIH KOJI SU UKLJUČENI U PROGRAM	<u>Dob djece i mladih s TUR uključenih u program</u> <u>Djeca i mladi s poremećajem iz spektra autizma (PSA)</u> <u>Djeca i mladi s intelektualnim teškoćama (IT)</u>

<p>neki prema težima... ADHD-a jako puno, znači, imamo; znači ADHD, oni puno imaju u komorbiditetu, aa, onda imamo stereotipni, onako dualnu dijagnozu sa stereotipnim poremećajem pokretima, sa tikovima, aaa... Daa, imam dosta Down sindroma. Dosta je Downa, oni su specifični. Sa cerebralnom, sa cerebralnom, aaa, kad sam počeo, kad sam počeo... Bio je jedan, bio je jedan sa lakšom, između ostalog lakši oblik cerebralne.“</p>	<p>Djeca i mladi s ADHD-om</p> <p>Prisutnost komorbiditeta kod djece s ADHD-om (dualne dijagnoze)</p> <p>Djeca i mladi sa sindromom Down (DS)</p> <p>Dječak s cerebralnom paralizom (CP)</p>		<p><u>Djeca i mladi s ADHD-om</u></p> <p><u>Prisutnost komorbiditeta kod djece i mladih s ADHD-om (dualne dijagnoze)</u></p> <p><u>Djeca i mladi sa sindromom Down (DS)</u></p> <p><u>Dječak s cerebralnom paralizom (CP)</u></p>
<p>„Možemo reći radionice vježbi zato što to, znači stvar je u tome da oni od djece ili općenito za djecu s teškoćama ne traju 90 minuta, to je predugačko... Maksimalno 60 minuta – znači oko 50-ak minuta, 50, 60 do 70...“</p>	<p>Vrijeme trajanja radionice za djecu s TUR</p>	<p>POTREBNE PRILAGODBE PROGRAMA JOGE ZA DJECU I MLADE S TUR</p>	<p><u>Vrijeme trajanja radionice za djecu i mlade s TUR</u></p>
<p>„Aaa, ono što je specifikum za razliku od rada s odraslima, da je dinamika sasvim drugačija..., s djecom treba dinamika biti brzi</p>	<p>Drukčija dinamika rada s djecom – brzi prijelazi iz aktivnosti u aktivnost, slijed aktivnosti</p>	<p>POTREBNE PRILAGODBE PROGRAMA JOGE ZA DJECU I MLADE S TUR</p>	<p><u>Drukčija dinamika rada s djecom i mladima – brzi prijelazi iz aktivnosti u aktivnost, slijed aktivnosti</u></p>

<p>transfer, brzi prijelazi iz aktivnosti, mora biti jedan slijed... Ovdje moramo imati priču, mora biti inkorporirano, moramo im, aa, aa, jednostavno, ako radimo bilo koju vježbu napravimo od nje..., koristimo i sve druge stimuluse i potičemo, znači, kognitivni razvoj, potičemo brojenje, lateralizaciju... Znači, uvijek uključujemo, sve, sve, ovaj, senzoričke modalitete i to je specifikum...“</p>	<p>Pretvaranje vježbi u priču</p> <p>Korištenje različitih stimulusa</p> <p>Poticanje različitih razvojnih područja kroz vježbe joge</p> <p>Uključivanje svih senzoričkih modaliteta</p>		<p><u>Pretvaranje vježbi u priču</u></p> <p><u>Korištenje različitih stimulusa</u></p> <p><u>Poticanje različitih razvojnih područja kroz vježbe joge</u></p> <p><u>Uključivanje svih senzoričkih modaliteta</u></p>
<p>„Svaka vježba se mora prilagoditi zato što su upute..., treba uvijek dugo vremena, treba i puno pokazivanja, onda uvijek distrakcija – netko nešto drugo radi, netko nešto dobacuje... ali znači to je apsolutna prilagodba programa i svatko može drugačije...“</p>	<p>Prilagodba svake vježbe u jogi potrebama i mogućnostima djece</p> <p>Vrste podrške tijekom vježbanja</p> <p>Utjecaj distrakcija na izvođenje vježbi</p>	<p>POTREBNE PRILAGODBE PROGRAMA JOGE ZA DJECU I MLADE S TUR</p>	<p><u>Prilagodba svake vježbe potrebama i mogućnostima djece i mladih – individualan pristup</u></p> <p><u>Pružanje podrške za vrijeme izvođenja vježbi (pokazivanje, davanje više vremena)</u></p> <p><u>Utjecaj distrakcija na izvođenje vježbi</u></p>
<p>„... stalno moramo biti, ono, vrlo fleksibilni jer</p>	<p>Fleksibilnost i vođenje programa</p>	<p>POTREBNE KARAKTERISTIKE I POSTUPCI U RADU PROVODITELJA</p>	<p><u>Fleksibilnost i vođenje</u></p>

<p>moramo stalno voditi proces. Znači, moramo ih stalno korigirati, stalno ići individualno, ono što rade rehabilitatori i, i, asistenti, ovaj, i stalno moramo voditi grupu, pazit na grupnu dinamiku, pazit na individualno i moramo, ovaj, non-stop biti tu pogotovo što većina njih ima negdje i te poremećaje u ponašanju...“</p>	<p>od strane provoditelja</p> <p>Ispravljanje greški u izvođenju vježbi i individualan pristup</p> <p>Vještine vođenja grupe i obraćanje pažnje na grupnu dinamiku</p> <p>Konstantna prisutnost i pažnja provoditelja programa</p>	<p>PROGRAMA JOGE ZA DJECU S TUR</p>	<p>Ispravljanje greški i individualan pristup</p> <p>Vještine vođenja grupe i grupna dinamika</p> <p>Prisutnost i pažnja provoditelja programa</p>
<p>„Tako da, jednostavno, je vrlo, vrlo zahtjevno u smislu da se treba biti vrlo empatičan, vrlo otvoren, vrlo osjetiti situaciju.“</p>	<p>Empatičnost, otvorenost, sposobnost osjećaja za situaciju</p>	<p>POTREBNE KARAKTERISTIKE I POSTUPCI U RADU PROVODITELJA PROGRAMA JOGE ZA DJECU S TUR</p>	<p>Empatičnost, otvorenost, sposobnost osjećaja za situaciju kod provoditelja programa</p>
<p>„Upravo to – jedno univerzalno sredstvo koje, univerzalno jedno..., aaaa, koja je primjenjiva i s kojom čovjek može raditi, znači, u svim segmentima svog fizičkog, psihičkog, emocionalnoga, aaa, duševnog, aaaaaa, socijalnog zdravlja. I dobrobiti. Znači well-being. Znači ona je, ona je jednostavno vrlo</p>	<p>Joga se može primjenjivati u svim područjima čovjekova života</p> <p>Joga kao važna kurativna i preventivna metoda</p>	<p>NOVA TEMA: ZNAČENJE JOGE ZA PROVODITELJA PROGRAMA</p>	<p>Utjecaj joga na sva područja čovjekova života</p> <p>Joga kao preventivna i kurativna metoda za sve osobe</p>

<p>važna preventivna, kao i kurativna metoda, na individualnom i na socijalnom globalnom planu.“</p>			
<p>„...ali, po meni, već od najmanjih nogu, već od rođenja, od dojenačkih, od prenatalno, znači jednostavno takvu vrst trebamo, znači možemo raditi ako ne možemo fizičku, možemo raditi mentalnu, možemo raditi tehnike disanja, tehnike, meditativne tehnike, na koncentraciji, imaginaciji; znači, jednostavno tehnike opuštanja. Znači, postoji niz za svaku životnu situaciju, zdravstvenu, bilo koji, aa, invaliditet, sve, znači, možemo prakticirati, dobit benefit od toga.“</p>	<p>Joga se može prilagoditi svakoj osobi</p>	<p><u>NOVA TEMA:</u> ZNAČENJE JOGE ZA PROVODITELJA PROGRAMA</p>	<p><u>Univerzalnost primjene joge</u></p>

Tablica 2. Prikaz tijeka kodiranja podataka za istraživačko pitanje „*Koje dobrobiti vježbanja joge provoditelj prepoznaje kod djece i mladih s TUR?*“

Istraživačko pitanje: „ <i>Koje dobrobiti vježbanja joge provoditelj prepoznaje kod djece i mladih s TUR?</i> “			
TEMATSKO PODRUČJE: DOBROBITI VJEŽBANJA JOGE ZA DJECU I MLADE S TUR			
IZJAVE SUDIONIKA	KODOVI	KATEGORIJE/TEME	POTKATEGORIJE (Specifičnosti kategorija u potkategorijama)
<p>„... zašto oni profitiraju od ovih tu, tu nema kompetitivnosti. Tu nema kompeticije. To se prihvaća, to oni osjećaju. Znači, jednostavno, tu se stvori atmosfera i nakon dužeg vremena dolazaka su uistinu, ovaj, se osjeća to oni, oni toliko rado dolaze da što se njih tiče svaki dan... Jednostavno zato što vide da su prihvaćeni onakvi kakvi jesu, da mogu napredovati, da, da, da, da je svatko važan i najvažniji takav kakav je. I tako su oni ovdje upravo dobivaju jednu drugu, upoznaju sebe kao oni koji nešto mogu, oni koji se mogu osjećati</p>	<p>Odsutnost kompeticije u jogi</p> <p>Atmosfera prihvaćenosti i uvažavanja tijekom vježbanja joge</p> <p>Djeca i mladi s TUR rado dolaze na radionice</p> <p>Djeca i mladi s TUR se osjećaju prihvaćeno i vide da mogu napredovati</p> <p>Djeca i mladi s TUR upoznaju sebe na nov način</p>	<p>DOBROBITI ZA DJECU I MLADE S TUR KOJE DOBIVAJU TIJEKOM VJEŽBANJA JOGE</p>	<p><u>Odsutnost kompeticije u jogi</u></p> <p><u>Atmosfera prihvaćenosti, uvažavanja svakog djeteta i mlade osobe</u></p> <p><u>Vidljiv napredak kod djece i mladih</u></p> <p><u>Djeca i mladi dobivaju nove, pozitivne informacije o sebi i svojim mogućnostima</u></p>

<p>dobro usprkos svih svojih ograničenja...“</p>			
<p>„Znači, normalno, pozitivan učinak vježbi uočen je u odnosu na ravnotežu, mišićni tonus i na držanje tijela. Ovaj, evo sad imamo, jedna asistentica je napisala, jedna kolegica – 'veliki napredak kod dječaka s autizmom – otvoreniji je, prihvaća i slijedi vodstvo, komunicira, vidljiva raspoloženja, počeo se smijati, muskularna tenzija i motorička rigidnost su se jako poboljšale tako da s vremenom može izvoditi sve vježbe.'“</p>	<p>Pozitivan doprinos vježbi joge za nekoliko motoričkih funkcija</p> <p>Pozitivan doprinos vježbi joge za dječaka s autizmom na nekoliko razvojnih područja</p>	<p>DOBROBITI ZA DJECU I MLADE S TUR KOJE DOBIVAJU TIJEKOM VJEŽBANJA JOGE</p>	<p><u>Pozitivan doprinos vježbi joge na ravnotežu, mišićni tonus i posturu</u></p> <p><u>Pozitivan doprinos vježbi joge za dječaka s autizmom na nekoliko razvojnih područja</u></p>
<p>„... u početku, evo ja mogu reći primjer, znači evo samo da kažem – učenik s ADHD-om uspijeva u potpunosti usmjeriti pažnju, pratit vježbe ...“</p>	<p>Pozitivan doprinos vježbi joge za dječaka s ADHD-om</p>	<p>DOBROBITI ZA DJECU I MLADE S TUR KOJE DOBIVAJU TIJEKOM VJEŽBANJA JOGE</p>	<p><u>Pozitivan doprinos vježbi joge za dječaka s ADHD-om (usmjeravanje pažnje)</u></p>
<p>„... pozitivno djeluje na umor, nervozu, glavobolju, aaa, na koju se oni žale tijekom dana prije vježbanja i nakon</p>	<p>Pozitivan doprinos vježbi joge na smanjenje umora, nervoze, glavobolje</p>	<p>DOBROBITI ZA DJECU I MLADE S TUR KOJE DOBIVAJU TIJEKOM VJEŽBANJA JOGE</p>	<p><u>Smanjenje umora, nerveze i glavobolje</u></p>

<p>opuštanja ne više i opušteniji su i veseliji i pokazuju manje agresivnih ponašanja... ono što je vrlo važno, ono, cijela grupa djeluje povezanije nakon vježbi.“</p>	<p>Manje agresivnih ponašanja, a više veselja i opuštenosti kod djece s TUR</p> <p>Pozitivan doprinos vježbi joge na grupnu koheziju</p>		<p>Smanjenje agresivnih ponašanja</p> <p>Povećanje opuštenosti i veselja</p> <p>Povećanje grupne kohezije</p>
<p>„... na upitniku emocionalnih i bihevioralnih problema, ovaj, da su..., kod emocionalnih simptoma došlo do poboljšanja, smanjenje problema u ponašanju, smanjenje simptoma hiperaktivnosti i nepažnje, poboljšanje u odnosima s vršnjacima i povećanje prosocijalnog ponašanja...“</p>	<p>Pozitivan doprinos vježbi joge na emocionalne simptome, na probleme u ponašanju, na simptome hiperaktivnosti i nepažnje</p> <p>Pozitivan doprinos vježbi joge na odnose s vršnjacima i prosocijalno ponašanje</p>	<p>DOBROBITI ZA DJECU I MLADE S TUR KOJE DOBIVAJU TIJEKOM VJEŽBANJA JOGE</p>	<p>Smanjenje emocionalnih simptoma</p> <p>Smanjenje problema u ponašanju</p> <p>Smanjenje simptoma hiperaktivnosti i nepažnje</p> <p>Poboljšanje u odnosima s vršnjacima</p> <p>Povećanje prosocijalnog ponašanja</p>
<p>„... Tako da nisam. Nisam ovih svih godina kojih radim, nisam imao nuspojavu da je nekome bilo loše, da je nekome pozlilo, da je imao neki...“</p>	<p>Odsutnost negativnih reakcija na vježbe joge kod djece s TUR</p>	<p>ODSUTNOST NEGATIVNIH REAKCIJA NA VJEŽBE JOGE KOD DJECE I MLADIH S TUR</p>	
<p>„... ono što je bilo nuspojava da se kolegici se smućilo jer to su dosta neugodne, jel, transpiracije, ne održavanje higijene, čarape su iste tjednima... tu tko je malo</p>	<p>Pojava negativnih reakcija kod edukacijskih rehabilitatorica ili pomoćnika/ica</p>	<p>PRISUTNOST NEGATIVNIH REAKCIJA KOD PRATNJE DJECI I MLADIMA S TUR</p>	

osjetljiviji želudac ima od odraslih...“			
---	--	--	--

Tablica 3. Prikaz tijeka kodiranja podataka za istraživačko pitanje „Na koji način provođenje programa joge s djecom i mladima s TUR doprinosi osobnom rastu i razvoju samog provoditelja programa i kako mu ti doprinosi pomažu u osobnom i profesionalnom životu?“

Istraživačko pitanje: „Na koji način provođenje programa joge s djecom i mladima s TUR doprinosi osobnom rastu i razvoju samog provoditelja programa i kako mu ti doprinosi pomažu u osobnom i profesionalnom životu?“			
TEMATSKO PODRUČJE: DOPRINOS I ODRAŽAVANJE PROVEDBE PROGRAMA JOGE NA OSOBN I PROFESIONALNI RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA			
IZJAVE SUDIONIKA	KODOVI	KATEGORIJE/TEME	POTKATEGORIJE (Specifičnosti kategorija u potkategorijama)
„Aa, ja se jogom bavim, normalno, sa prekidima, kako životni tijek ide, ali u svom osobnom životu, privatnom, se bavim negdje od svoje 18. godine. Ovaaj, sad imam 47.“	Bavljenje jogom u osobnom životu provoditelja programa	ISKUSTVO BAVLJENJA JOGOM PROVODITELJA PROGRAMA	<u>Dugogodišnje iskustvo bavljenja jogom u svakodnevnom životu</u>
„Znači, ona je nekako postala dio mog lifestyle-a, znači nekog životnog obrasca, aaa, što mi je vrlo značajno...“	Joga kao dio osobnog životnog stila provoditelja programa	DOPRINOSI JOGE ZA OSOBN RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA	<u>Joga kao dio osobnog životnog stila provoditelja programa</u>
„To je jedan segment koji meni uveliko, uveliko donio životnu, poboljšao životnu radost. Donio mi je velik entuzijizam, probudio mi je ogromnu ljubav	Provedba programa joge s djecom s TUR donosi provoditelju programa životnu radost, entuzijizam i ljubav	DOPRINOSI JOGE ZA OSOBN RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA	<u>Povećanje životne radosti, entuzijazma i ljubavi kod provoditelja programa</u>

<p>prema djeci i mladima s teškoćama u razvoju.“</p>			
<p>„Aaa, ne bih mogao i ne bih bio tu i ne bih da nema upravo tog oruđa, upravo te metode za mene kao, ajmo reći, profesionalne osobe, aaa, kad ne bih imao tu vrstu neke, aaa, tjelesne, zdravstvene, psiho-mentalne, aaa, aaa, i druge higijene, ajmo reći, znači, jednostavno načina gdje mogu..., detoksicirati na, kažem, emocionalno, mentalno, svim razinama, tjelesnoj, ono što preko dana, i, i, dobijem i da mogu raditi kvalitetno...“</p>	<p>Joga kao oruđe/metoda suočavanja s profesionalnim izazovima i stresom</p> <p>Joga kao oruđe/metoda koja potpomaže razvoj na svim životnim područjima</p> <p>Joga kao oruđe/metoda za kvalitetniji rad kao profesionalna osoba</p>	<p>DOPRINOSI JOGE ZA PROFESIONALNI RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA</p>	<p><u>Metoda suočavanja s profesionalnim izazovima i stresom</u></p> <p><u>Metoda koja potpomaže razvoj na svim životnim područjima</u></p> <p><u>Metoda za kvalitetniji rad kao profesionalna osoba</u></p>
<p>„Tako da je to (<i>joga</i>) jedno oruđe koje se pokazalo kod svih ljudi u pomagačkim strukama, kao ogromni pomoć, ogromna blagoslov, možemo reći i za mene, ne mogu zamisliti raditi svoj posao bez toga...“</p>	<p>Joga doprinosi i pomaže svim osobama koje se bave pomagačkim strukama</p> <p>Joga kao oruđe koje iznimno doprinosi profesionalnom radu provoditelja programa</p>	<p><u>NOVA TEMA:</u> DOPRINOS JOGE ZA SVE STRUČNJAKE U POMAGAČKIM ZANIMANJIMA</p> <p>DOPRINOS JOGE ZA PROFESIONALNI RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA</p>	<p><u>Izniman doprinos joge profesionalnom radu provoditelja programa</u></p>
<p>„Aaa, i tu ono što je zanimljivo, tek kad radim s odraslima, imao sam</p>	<p>Vrste pomagačkih struka koje imaju doprinose od vježbanja joge</p>	<p><u>NOVA TEMA:</u> DOPRINOS JOGE ZA SVE STRUČNJAKE U</p>	<p><u>Vrste pomagačkih struka koje imaju doprinose od vježbanja joge</u></p>

<p>logopeda, defektologa po starom, edukacijskih rehabilitatora, znači, iz, iz pomagačkih struka baš onako srodnih. Redovito pohađaju liječnice..., ustvari, pretežno oni koji dolaze, korisnici, nisu više moji pacijenti u tom smislu, nego su, ovaj, ajmo reći, kolege koji su, ovaj, čuli i koji dolaze i to, kažem, evo, godinu i pol, dvije redovito rade na sebi i kao sredstvo da, da, da mogu dalje mogu, mogu učinkovito radit.“</p>	<p>Stručnjaci iz pomagačkih struka koriste jogu kao metodu rada na sebi</p>	<p>POMAGAČKIM ZANIMANJIMA</p>	<p><u>Stručnjaci iz pomagačkih struka koriste jogu kao metodu rada na sebi</u></p>
<p>„... da, da sad odem u mirovinu, u penziju to je nešto čega bi se sjećao onako uvijek sa nekako, onako u najljepšim, ono, top tri stvari u mom cijelom poslu, ono, na vrhu bi bilo, možda i top jedan, ...“</p>	<p>Provedba programa joga za djecu s TUR je vrhunac profesionalne karijere provoditelja programa</p>	<p>DOPRINOSI JOGE ZA PROFESIONALNI RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA</p>	<p><u>Provedba programa joga za djecu i mlade s TUR kao vrhunac profesionalne karijere provoditelja programa</u></p>
<p>„Teško je zato što nikad ne znam što će biti taj dan, kakvi će doći, što su napravili..., ali vrlo je zahtjevan, vrlo je težak, vrlo je</p>	<p>Isticanje teškoća koje se pojavljuju u profesionalnom radu provoditelja programa</p>	<p>TEŠKOĆE U RADU KOJE SE ODRAŽAVAJU NA PROFESIONALNI RAST I RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA</p>	<p><u>Prvi program ovakve vrste u Republici Hrvatskoj</u></p>

<p>specifičan, ali ovaj, pogotovo što je probijanje leda. Toga nema.“</p>	<p>Isticanje nepostojanja ovakvog programa u Hrvatskoj</p>		
<p>„Radite sa djecom gdje ima pojačane salivacije, vrlo neugodnih mirisa uslijed zapostavljene tjelesne higijene i transpiracije, ovaj radite, znači, uvjetima koji nisu onako izvanjski lijepi, fensi, nego upravo suprotno. Radi se s djecom koja dolaze, aaa, iz jako loših, aaa, depriviranih socijalnih okolnosti koju društvo često tretira stigmatizacijom i neprihvatanjem.“</p>	<p>Uvjeti provedbe programa koji nisu uvijek ugodni ni idealni</p> <p>Suočavanje s neprihvatanjem i stigmatizacijom društva</p>	<p>TEŠKOĆE KOJE SE ODRAŽAVAJU NA PROFESIONALNI RAST I RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA</p>	<p><u>Uvjeti provedbe programa koji nisu uvijek ugodni ni idealni</u></p> <p><u>Suočavanje s neprihvatanjem i stigmatizacijom društva</u></p>
<p>„Kad se vratimo na prvo pitanje, što meni pomaže osobno i profesionalno, znači, osjetiti što se dešava, kako grupa diše...“</p>	<p>Osjećaj za grupnu dinamiku i vođenje terapijskog rada</p>	<p>DOPRINOSI JOGE ZA OSOBNI I PROFESIONALNI RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA</p>	<p><u>Osjećaj za grupnu dinamiku i vođenje terapijskog rada</u></p>
<p>„... i mogu reći..., njihova spontanost, njihova iskrenost, njihova, aa, aa, srdačnost, njihov..., njihovi ti mali, minimalni pomoci koji se dešavaju, njihova ljubav koji, koju daju drugome... Tako da je meni to jedna, ovaj, veliko</p>	<p>Isticanje pozitivnih pomaka kod djece s TUR koji doprinose osobnom i profesionalnom razvoju provoditelja programa</p>	<p>DOPRINOSI JOGE ZA OSOBNI I PROFESIONALNI RAZVOJ PROVODITELJA PROGRAMA</p>	<p><u>Pozitivne karakteristike djece i mladih i njihov vidljiv napredak koji doprinose osobnom i profesionalnom razvoju provoditelja programa</u></p>

obogaćenje. Osobno i profesionalno.“			
---	--	--	--

Tablica 4. Prikaz tijeka kodiranja podataka za istraživačko pitanje „S kojim se izazovima provoditelj programa suočava tijekom provedbe programa vježbanja joga s djecom i mladima s TUR?“

Istraživačko pitanje: „S kojim se izazovima provoditelj programa suočava tijekom provedbe programa vježbanja joga s djecom i mladima s TUR?“			
TEMATSKO PODRUČJE: IZAZOVI S KOJIMA SE PROVODITELJ SUOČAVA			
IZJAVE SUDIONIKA	KODOVI	KATEGORIJE/TEME	POTKATEGORIJE (Specifičnosti kategorija u potkategorijama)
<p>„Znači, moramo razlučiti jer ljudi možda, odnosno, aa, smatraju jogu kao vrstu neke, aaa, aaa, aaa, kineskog cirkusa, onako sad..., kineski cirkus u smislu akrobativnih i nekih vrlo teških i zahtjevnih vježbi – tu se dubi na glavi, tu se ruka noga...“</p>	<p>Doživljaj vježbi joga kao jako zahtjevnih i teških</p>	<p>MITOVI O JOGI KOJI SE POJAVLJUJU KOD ŠIRE JAVNOSTI</p>	<p><u>Doživljaj vježbi joga kao jako zahtjevnih i teških</u></p>
<p>„... svaki, svaki, susret ustvari jedna nova priprema mora biti ono što se mentalno pripremam da će se odraditi, možda se neće..., mora čovjek biti, aaa, mora biti</p>	<p>Pripremljenost provoditelja za provedbu programa</p> <p>Spremnost provoditelja programa na promjene planiranog</p>	<p>SPREMNOST PROVODITELJA PROGRAMA JOGE NA PROMJENE PLANIRANOG TIJEKOM PROVEDBE PROGRAMA</p>	

<p>iskusan u tome što radi zato što zahtijeva maksimalnu fleksibilnost i improvizaciju... zato što jedno priprelim, jedno zamislim – koncept, moram proći koncept da vidimo..., desi se da je dinamika sasvim druga.</p>	<p>Spremnost provoditelja programa na fleksibilnost i improvizaciju za vrijeme provedbe</p>		<p><u>Spremnost provoditelja programa na fleksibilnost i improvizaciju za vrijeme provedbe</u></p>
<p>„Ovaj pobjegne van..., ovaj ide tu, ovaj počne plakati, taj dan je bilo nešto ili su imali veliku frku u školi i sad moramo prvo to malo smiriti, poradit da bismo uopće nešto mogli odraditi.“</p>	<p>Nepredvidivost ponašanja djece i mladih s TUR</p> <p>Spremnost provoditelja programa na promjene planiranog</p>	<p>NEPREDVIDIVOST PONAŠANJA DJECE I MLADIH S TUR TIJEKOM PROVEDBE PROGRAMA</p> <p>SPREMNOST PROVODITELJA PROGRAMA JOGE NA PROMJENE PLANIRANOG TIJEKOM PROVEDBE PROGRAMA</p>	<p><u>Spremnost provoditelja programa na nošenje s emocionalnim stanjima i ponašajnim teškoćama kod djece</u></p>
<p>„Ovaj, ja sam bio rođen u Njemačkoj, živio tamo i studirao i..., tako da neke stvari koje sam tamo vidio i naučio mi je želja pretočiti ovdje, u ovome vrlo malo, vrlo depriviranoj sredini. Mala sredina, post-ratna sredina, aa, znači, vrlo je i tradicionalna sredina. Tradicionalna znači konzervativna</p>	<p>Želja za poticanjem pozitivne promjene u maloj i depriviranoj sredini</p> <p>Svjetonazorske barijere stanovnika manje sredine koje</p>	<p>DONOŠENJE POZITIVNE PROMJENE U MALU I DEPRIVIRANU SREDINU</p> <p>IZAZOVI U RADU</p>	<p><u>Svjetonazorske barijere stanovnika manje</u></p>

<p>sredina, aa, tako da mnoge stvari se ne mogu napraviti što bi se moglo negdje drugdje, u velikim, urbanim sredinama. U svim pogledima je tako, znači svim.“</p>	<p>predstavljaju izazov</p>		<p><u>sredine koje predstavljaju izazov</u></p>
<p>„To se pokazalo i k'o jedno jako dobro, primjenjivo, univerzalno, primjenjivo, bez nuspojava kojima, kažem, zbilja benefiti, ono, na svim mogućim aspektima, a nema, u tom smislu, nuspojava, jedino ima ideoloških, svjetonazorskih ili drugih prepreka, a koje nisu medicinski indicirane.“</p>	<p>Svjetonazorske i ideološke barijere stanovnika manje sredine koje predstavljaju izazov</p>	<p>IZAZOVI U RADU</p>	<p><u>Svjetonazorske i ideološke barijere stanovnika manje sredine koje predstavljaju izazov</u></p>
<p>„Žmikaju vas k'o, k'o limun. Znači, k'o limun žmikaju tako da je to nekad je jako, jako teško u smislu nerazumijevanja, nitko..., nerazumijevanja okoline...“</p>	<p>Mnogo uloženo truda u radu s djecom i mladima s TUR</p> <p>Nerazumijevanje okoline</p>	<p>IZAZOVI U RADU</p>	<p><u>Uložen trud i naporan rad s djecom i mladima s TUR</u></p> <p><u>Nerazumijevanje okoline</u></p>
<p>„... rad s njima često..., digne i vas, znači, moram se ja moći u nekim situacijama centrirati kad počnu ponašajne teškoće, kad</p>	<p>Teškoće djece i mladih koje provoditelju predstavljaju izazov u radu</p>	<p>IZAZOVI U RADU</p>	<p><u>Utjecaj ponašajnih teškoća djece na provoditelja programa</u></p>

<p>počnu, ovaj, ti poremećaji u ponašanju se ispoljavati..., tu moram onda zbilja malo i uvest disciplinu, uvest autoritet pa popustit pa nekome je vrlo diferencijalno, pa ljubomora – netko se zbilja trudi, drugo taj dan jako oponira i hoće opstruirati sve i baš je ono...“</p>	<p>Strategije koje provoditelj koristi da bi se nosio s teškoćama djece i mladih</p>	<p>STRATEGIJE KOJE PROVODITELJ KORISTI KAKO BI SE NOSIO S TEŠKOĆAMA DJECE I MLADIH</p>	<p><u>Disciplina i autoritet</u></p>
--	--	---	--------------------------------------

Tablica 5. Prikaz tijeka kodiranja podataka za istraživačko pitanje „Što je potrebno učiniti za unaprjeđenje implementacije programa vježbanja joge u neki od postojećih sustava podrške za djecu i mlade s TUR u Hrvatskoj?“

<p>Istraživačko pitanje: „Što je potrebno učiniti za unaprjeđenje implementacije programa vježbanja joge u neki od postojećih sustava podrške za djecu i mlade s TUR u Hrvatskoj?“</p>			
<p>TEMATSKO PODRUČJE: PREPORUKE I MIŠLJENJE O IMPLEMENTACIJI PROGRAMA VJEŽBANJA JOGE ZA DJECU I MLADE S TUR U HRVATSKOJ</p>			
<p>IZJAVE SUDIONIKA</p>	<p>KODOVI</p>	<p>KATEGORIJE/TEME</p>	<p>POTKATEGORIJE (Specifičnosti kategorija u potkategorijama)</p>
<p>„Ovo se zove Škola zdravlja i da bi se moglo to raditi, aaa, ovo nije joga tečaj, nego Škola zdravlja. Drugačije se ne bi moglo raditi. Znači, ja ne bih mogao ovu dobru, dobru, dobru</p>	<p>Način implementacije joge u postojeći sustav</p> <p>Mišljenje provoditelja o</p>	<p>IMPLEMENTACIJA PROGRAMA JOGE U POSTOJEĆI SUSTAV PODRŠKE ZA DJECU I MLADE S TUR</p> <p>MIŠLJENJE PROVODITELJA O PROGRAMU JOGE ZA DJECU S TUR</p>	<p><u>Način implementacije joge u postojeći sustav</u></p> <p><u>Joga kao dobra, inovativna i unikatna metoda</u></p>

<p>stvar, koja je inovativna, unikatna, kod nas je nema na taj način, nema sustav da se tako dogovori i sa cijelim odjelom...“</p>	<p>programu joge za djecu s TUR</p>		
<p>„... jer nemam zbilja..., zadnji atom snage ostaviti na ovim svim projektima svojim na poslu tako da nemam dodatno vremena ni volje objašnjavat se u te neke populističke ili bilo kakve druge priče tako da ja iz toga izlazim van i imam, imam priču koja se zove Škola zdravlja.“</p>	<p>Nedostatak vremena i preopterećenost provoditelja programa zbog koje se ne može uključivati u neke nove implementacije joge u sustav</p>	<p>PREPREKE PRI IMPLEMENTACIJI PROGRAMA JOGE U SUSTAV</p>	<p><u>Nedostatak vremena i preopterećenost provoditelja programa za uključivanje u nove implementacije joge u sustav</u></p>
<p>„Gledajte, netko tko živi, hoće živjeti, onda on će od toga, on će to..., mora nazvat, on će reći za sve da je joga, da je sve pilates ili da je sve nešto zumba ili da je sve ne znam što..., jednostavno zato što će ljudi na to doći, prihvatiti, plaćati i ići i tako dalje.“</p>	<p>Iskrivljavanje pravog smisla i značenja joge kako bi ljudi od nje mogli ostvariti ekonomsku dobit</p>	<p>ISKRIVLJAVANJE PRAVOG ZNAČENJA I SMISLA JOGE U JAVNOSTI</p>	<p><u>Iskrivljavanje pravog smisla i značenja joge kako bi ljudi od nje mogli ostvariti ekonomsku dobit</u></p>
<p>A: „Da, odgovor je da... Ovaj dio je toliko vrijedan i toliko ima potencijala u</p>	<p>Velika vrijednost i potencijal joge u radu s djecom s TUR</p>	<p>VRIJEDNOST I POTENCIJAL JOGE U RADU S DJECOM S TUR</p>	

<p>radu i toliko pokazuju danas istraživanja da je po meni jednostavno bilo grijeh to ne implementirati, ne iskoristiti, evo. Znači, ja nisam išao puno u, u razmišljanje kako, što, nego sam išao u implementaciju toga potkrijepljenom svim mogućim znanstvenim, akademskim istraživanjima.“</p>	<p>Trenutno je najbolja moguća implementacija joge u sustav</p> <p>Utemeljenost programa joge u znanstvenim istraživanjima</p>	<p>IMPLEMENTACIJA PROGRAMA JOGE U POSTOJEĆI SUSTAV PODRŠKE ZA DJECU I MLADE S TUR</p> <p>UTEMELJENOST PROGRAMA JOGE U ZNANSTVENIM ISTRAŽIVANJIMA</p>	<p><u>Trenutno je najbolja moguća implementacija joge u sustav</u></p>
<p>„Kad smo vidjeli da je to bila evidence-based priča, da taj svaki dan gro istraživanja do genetske razine, znači do epigenetike toliko raste i pokazuje uspješnost...“</p>	<p>Utemeljenost programa joge u znanstvenim istraživanjima</p>	<p>UTEMELJENOST PROGRAMA JOGE U ZNANSTVENIM ISTRAŽIVANJIMA</p>	<p><u>Veliki broj znanstvenih istraživanja koja pokazuju uspješnost joge</u></p>
<p>„... znači, ono što je važno da prvo Vi dugo vježbate. To se mora.“</p>	<p>Iskustvo vježbanja joge na vlastitoj koži</p>	<p>PREPORUKE ZA IMPLEMENTACIJU PROGRAMA JOGE</p>	<p><u>Iskustvo vježbanja joge na vlastitoj koži</u></p>
<p>„To Vam je priča, ovaj, normalno da možete od sutra koristiti elemente. Znači, vježbice, ovo, ono... od sutra. Tu ne morate puno... Ali ovako koristiti elemente i to, to, to se uvijek može. I to</p>	<p>Primjenjivost elemenata iz joge u terapijskom radu</p> <p>Učinkovitost primjene elemenata</p>	<p>PREPORUKE ZA IMPLEMENTACIJU PROGRAMA JOGE</p>	<p><u>Primjenjivost elemenata iz joge u terapijskom radu</u></p>

<p>nije potrebno puno, a učinkovitost je tu.“</p>	<p>iz joge u terapijskom radu</p>		<p><u>Učinkovitost primjene elemenata iz joge u terapijskom radu</u></p>
<p>„Znači, jednostavno, pogledati koja oruđa, koji <i>tools</i>, koje metode, koji pristupi, što imamo da možemo nekako obuhvatiti što sve stane u holističku pomoć pružiti djeci i mladima s teškoćama u razvoju.“</p>		<p>PREPORUKE ZA IMPLEMENTACIJU PROGRAMA JOGE</p>	<p><u>Pregled svih dostupnih metoda i pristupa koji su holistički po svojoj prirodi za djecu i mlade s TUR</u></p>

Sporazum istraživača i sudionika istraživanja

Datum:

Istraživač:

Sudionik:

Prije svega želim zahvaliti na Vašem odazivu za sudjelovanje ovom istraživanju!

Osnovno polazište u osmišljanju i provedbi ovog istraživanja **je uvažavanje Vašeg mišljenja i iskustava**, kako bi se dobio dublji uvid u temu istraživanja!

Cilj je ovog istraživanja dobiti uvid u iskustvo provođenja programa joga sa skupinom djece s različitim vrstama teškoća u razvoju, koje dobrobiti vježbanja joga provoditelj prepoznaje kod djece, na koji način joga doprinosi osobnom i profesionalnom rastu i razvoju samog provoditelja programa, s kojim se izazovima suočava te što je potrebno napraviti kako bi se program joga implementirao u neki od postojećih sustava podrške djeci i mladima s teškoćama u razvoju u Hrvatskoj.

Koraci u provedbi istraživanja su:

- 1. Vaša suglasnost za dobrovoljno sudjelovanje u istraživanju** (pristanak na istraživanje se potpisuje tek nakon što se predstavi uloga istraživača i Vaša uloga u ovom istraživanju)
- 2. Objašnjenje uloge sudionika istraživanja**

Vaša uloga je iznimno važna u ovom istraživanju i želja mi je da osiguram ugodnu atmosferu, otvorenost u našem razgovoru i zaštitu Vaših podataka:

Vi ste značajan sugovornik za ovo istraživanje te je zbog toga jako važno da zajedno sa mnom sudjelujete u provedbi istraživanja kroz sljedeće

aktivnosti: sudjelovanje u intervjuu i davanje Vaših razmišljanja, iskustava, komentara i preporuka tijekom intervjua.

Kao istraživač nastojim posebno brinuti o Vašim pravima:

- ✓ Vi imate pravo reći na glas koje su teme za Vas prihvatljive da na njih odgovorite, a koje to nisu
- ✓ u svakom trenutku možete prekinuti istraživača i postaviti potpitanja, ako pitanje nije jasno postavljeno i želite pojašnjenja
- ✓ imate pravo zatražiti pauzu tijekom razgovora ili zamoliti da ranije završimo razgovor ako osjećate da ste se umorili te možemo dogovoriti nastavka razgovora za neki drugi dan
- ✓ kroz sporazum sa mnom, kao istraživačem, želim osigurati da ste sudionik u provedbi istraživanja i zbog toga je jako važno da se osjećate ugodno i da ste otvoreni za davanje iskrenih odgovora

3. Objašnjenje uloge i odgovornosti istraživača u istraživanju

Istraživač se obvezuje da će poštivati Vaša prava kao sudionika istraživanja temeljem regulative o zaštiti osobnih podataka kao što je *Uredba (EU) 2016/679 Europskog parlamenta i Vijeća Europske Unije* te *Etički kodeks Odbora za etiku u znanosti i visokom obrazovanju* (Odbor za etiku u znanosti i visokom obrazovanju, 2006):

- ✓ slobodu izbora (želite li odgovarati na neka pitanja ili ne, smatrate li neku temu preintimnom za iznošenje, želite li pauzu ili prekid intervjua)
- ✓ istraživač će Vas u skladu s temom istraživanja pitati pitanja koje su mu značajna da bi bolje razumio istraživanu temu
- ✓ u slučaju da u Vašem izlaganju naiđe na još neke zanimljive teme koje ste Vi sami iznijeli, istraživač će s Vama razgovarati o iznijetim temama, koje su se pojavile tijekom razgovora
- ✓ istraživač zadržava pravo da Vam u nekom dijelu priče postavi potpitanja da bi bolje razumio vaše promišljanje ili iskustvo
- ✓ istraživač zadržava pravo da intervju dokumentira audiosnimkom kako bi kasnije mogao lakše analizirati dobivene podatke te će snimka, nakon provedene analize, biti uništena

- ✓ ako sudionika zanimaju dobiveni rezultati, slobodan je obratiti se istraživaču koji će mu omogućiti uvid u rezultate istraživanja

Vaš doprinos u ovom istraživanju je jako važan, jer bez Vašeg mišljenja, iskustva i preporuka *nemam dovoljno* informacija i znanja o potrebnim promjenama i iskustvima!

Ako ste suglasni s gore navedenim molim Vas za potpis pristanka na istraživanje.

Unaprijed zahvaljujem!

Istraživač:

Sudionik istraživanja: