



KORKUT ATA TÜRKİYAT ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
Uluslararası Dil, Edebiyat, Kültür, Tarih, Sanat ve Eğitim Araştırmaları
Dergisi
The Journal of International Language, Literature, Culture, History, Art and Education Research

|| Sayı/Issue 20 (Mart/March 2025), s. 237-256
|| Geliş Tarihi-Received: 19.12.2025
|| Kabul Tarihi-Accepted: 23.03.2025
|| Araştırma Makalesi-Research Article
|| ISSN: 2687-5675
|| DOI: 10.5281/zenodo.15017945

Çocuk Yogasına Yönelik Çok Yönlü Değerlendirme: Çocuk, Yoga Eğitmeni ve Ebeveyn

Multifaceted Evaluation of Children's Yoga: Child, Yoga Instructor and Parent

Elif YORGUN YASAR*
Gülümser GÜLTEKİN AKDUMAN**

Öz

Araştırma, okul öncesi dönem çocukların yoga deneyimlerinden yola çıkarak çocuk, ebeveyn ve yoga eğitmenlerinin yoga atölye süreçlerine yönelik görüşlerini belirlemek amacıyla planlanmıştır. Ankara ilinde bulunan çocuk yoga atölyelerine devam eden okul öncesi dönem çocuklar, ebeveynleri ve bu atölyelerde görev yapan yoga eğitmenleri ile derinlemesine görüşmelerin yapıldığı bu araştırma nitel araştırma tekniği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu okul öncesi dönem 5 çocuk, 5 ebeveyn ve 5 yoga eğitmeni oluşturmuştur. Gerçekleştirilen görüşmeler sonucu ulaşılan veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırmanın bulguları çocuk görüşleri, eğitmen görüşleri ve ebeveyn görüşleri olmak üzere üç tema altında toplanmıştır. Çocuk görüşleri teması altında yoga atölyelerine ilişkin duyguları ve yoga sürecine yönelik görüşleri; eğitmen görüşü teması altında çocukların sürecine yönelik görüşler ve kişisel gelişimlerine yönelik görüşler; ebeveyn görüşleri teması altında ise çocuğa yansımaları ve eve yansımaları kategorileri ele alınmıştır. Yapılan içerik analizi sonrası bulgular, kullanılan ifadeler ve literatür taraması ile tartışılmıştır. Sonuçlar ışığında yoganın çocuklar üzerindeki etkileri, yoga eğitmenleri üzerindeki etkileri ve ebeveynlerin farkındalığına yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Yoga, çocuk yogası, yoga eğitmeni, erken çocukluk eğitimi.

Abstract

The research was planned to determine the images of children, parents and yoga instructors' yoga workshops based on preschool children's yoga experiences. This research, which was conducted using qualitative research techniques, conducted treatment interviews with preschool children attending children's yoga workshops in Ankara, their parents and yoga instructors working in these workshops. The study environment of the research was formed by 5 preschool children, 5 parents and 5 yoga instructors. The results of the procedures performed were analyzed using the content analysis method. The separation of the research, separation of children, parental care and separation of parents were collected under three themes. The categories of fees for yoga workshops and yoga services in child relationships;

* Bilim Uzmanı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, e-psta: yorgun1992@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-5430-9201.

** Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü, Okul Öncesi Eğitimi Ana Bilim Dalı, e-posta: gulumser@gazi.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2965-7017.

the instructor's interviews, views on the goals in children's hands and views on their personal development; reflections under the protection of parental relationships and reflections on the home were taken. After the content analysis, the findings were examined with the expressions used and literature review. The results were made regarding the effects of yoga on children, its effects on yoga instructors and information.

Keywords: Yoga, children's yoga, yoga instructor, early childhood education.

Giriş

Yoga, fiziksel ve zihinsel egzersiz, derin gevşeme yoluyla bireysel sağlık ve refahı desteklemeyi amaçlayan Hint felsefi sistemidir. Bu öğreti, bireylerin zihinsel, duygusal, bedensel ve ruhsal olarak olgunlaşması ile ilgilenmektedir. Yoga kelimesi Sanskritçe'de "yug" kökünden gelmektedir ve bir araya getirmek, birleştirmek anlamına gelmekte olup zihin ve beden arasındaki uyuma odaklanmaktadır. Yama, niyama, asana, pranayama, pretyahara, dharana, dhyana ve samadhi isimli sekiz basamağın uygulanması ile kendini gerçekleştirmeye ulaşmanın sağlanması yogada temel amaçtır (Lidell vd., 1983; Manaf, 2013; Taneja, 2014; Iyengar, 2016; Kelder, 2017; Aydın & Özgen, 2018).

Yogayı "akıldaki huzursuzluğun temizlenmesi" olarak tanımlayan Patanjali'nin yazdığı metin yoga alanında en büyük klasik metin olarak kabul edilmektedir. Patanjali, "Ashtanga Yoga" adını verdiği sekiz farkındalık durumu üzerine odaklanmaktadır. Bu aşamalar şu şekildedir:

Yama, toplum içerisinde kabul görmüş ahlaki kurallar üzerine odaklanmaktadır. *Niyama*, öz disiplin, bireysel etiğin öğretildiği aşamadır. *Asana*, çeşitli yoga duruşlarının olduğu aşamadır. *Pranayama*, nefes tekniklerini içeren aşamadır. *Pratyahara*, duyu kontrolü üzerine odaklanan aşamadır. *Dhrana*, konsantre olup belli bir fikre odaklanabilmenin öğretildiği aşamadır. *Dhyana*, meditasyon aşamasıdır. *Samadhi*, akıl ve ruh uyanırken beden ve duyuların dinlendiği, meditasyonun ulaşmayı hedeflediği son hedeftir (Shearer, 1980).

Yoga ile ilgili yapılan çalışmalar özellikle sağlık alanında yoğunlaşmakta ve bu çalışmalar ile Hindistan'dan tüm dünyaya yoga yayılmaya devam etmektedir. Yoganın zihinsel stres, diyabet, obezite, koroner kalp rahatsızlıkları, hipertansiyon, kronik akciğer rahatsızlıkları gibi hastalıkların üzerinde olumlu etkileri olduğu, bu hastalıkların tedavi sürecinde ilaç dışı bir önlem veya ilaç tedavisinin tamamlayıcısı olarak yoganın kullanılabileceği yapılan araştırmalarla ortaya konulmaktadır. Ayrıca düzenli şekilde gerçekleştirilen yoga süreci ile bireylerin daha olumlu bireyler olması, sakinleşmesi, odaklanmanın artması, kaygının azalması, daha bilinçli bireyler olması gibi etkileri üzerine durulmaktadır (Saraswati, 2001; Daubenmier, 2005; Duyan, 2008; Ülger & Yağlı, 2010; Taneja, 2014; Worby, 2017).

Zihin ve beden birbiri ile ilişkilidir. Yoganın temelinde ise zihin ve bedenin gevşemesi, karşılıklı etkileşimi ile odaklanma söz konusudur. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal açıdan bireyleri olumlu yönde etkileyen yoga sürecinden her yaştan bireyler yararlanabilmektedir. Hamile yoga, özel gereksinimli kişilere yönelik yoga, çocuk yoga, yetişkin yoga, anne bebek yoga, eşli yoga, ergen yoga gibi her gruba yönelik şekillenebilen yoga teknikleri uygulanabilmektedir (Parshad, 2004; Bodur, 2020; Khalsa & Michon, 2020; Bafralı, 2021; Seven, 2023).

Modern yoganın temelde uygulanan üç bölümü vardır. Bu bölümler asanalar, nefes çalışmaları ve meditasyon kısımlarıdır. Çocuk yogası da yetişkin yoga ile benzerlik göstererek bu aşamaları içinde barındırmaktadır. Ancak atölye etkinlikleri oyun ve hikâye temelli zenginleştirilmekte, asana isimleri hayvan ve bitki isimlerine çevrilmekte, pozların süresi kısaltılarak bazı pozlara hareketler eklenmektedir. Çocuklar ile yoga etkinlikleri

yapılırken de nefes farkındalığına dikkatleri çekilerek hareketlerin ritmi nefese göre şekillenmektedir. Yapılan nefes çalışmaları ile çocukların gevşemeleri sağlanmaktadır. Ayrıca çocuk yogası uygulamalarında dans, müzik, resim, ritim gibi aktiviteler ile çocukların sanatsal yönleri de olumlu etkilenmektedir (White, 2009; Kalley & Isley, 2010; Bodur, 2020; Çetiner, 2023).

Çocuk yogasının çocuklar üzerindeki etkilerine yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde okul öncesi yaş grubuna yönelik çalışmaların daha kısıtlı olduğu, yapılan çalışmaların da sağlık alanında yoğunlaştığı görülmektedir. Son zamanlarda sağlık alanı dışında da yoganın çocukların dikkat düzeyine olumlu etkisi olduğu, hiperaktiviteyi azalttığı, stres ve kaygı yönetimini desteklediği, olumsuz duygular ve saldırganlığın azaldığı, akademik beceri ve ilgilerinin arttığı ortaya konulmaktadır (Kaley-Isley, 2010; Rich, 2010; Mische Lawson vd., 2012; Dariotis vd., 2015; Dioria vd., 2015; Nanthakumar, 2017; Paulson, 2019).

Çocuk yogasına yönelik literatür incelemesi gerçekleştirildiğinde uygulanan yoga etkinlikleri ile çocukların fiziksel, bilişsel ve psikososyal gelişimleri üzerinde olumlu etkilere ulaşıp stres düzeyleri, kaygı düzeyleri, öz saygı, öz düzenleme, olumsuz duygularla baş etme, problem davranışlarda azalma gibi konularda olumlu yönde etkilendiklerinin ortaya koyulduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Galantino vd., 2008; Göçek, 2009; Aydın & Ulutaş, 2017; Halliwell vd., 2018; Pandya, 2018; Özgün, 2020; Bilmez, 2023; Çetiner, 2023; Seven, 2023).

Yapılan alan yazın incelemelerinde çocuk yogasının okul öncesi dönem çocuklar üzerindeki etkilerine yönelik çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu araştırmada çocuk yoga etkinliğine katılan çocuklar, çocukların bu etkinlik sürecinden nasıl etkilendiklerine yönelik ebeveynler ve atölye sürecini sürdüren yoga eğitmenleri ile yoga sürecine yönelik görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Söz konusu çalışma, okul öncesi dönem çocuklar odaklı olması ve çocuk, eğitmen, ebeveynler ile çok boyutlu değerlendirme gerçekleştirilmesi sebebiyle diğer çalışmalardan farklılaşmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Detaylı bir süreç analizi gerçekleştirilen bu araştırmada çocuk yogasının çocuklar üzerindeki etkilerinin çok boyutlu olarak ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

- Okul öncesi dönem çocukların yoga atölye süreci ile ilgili görüşleri nasıldır?
- Ebeveynlerin çocukların yoga atölye sürecine yönelik görüşleri nelerdir?
- Çocuk yoga eğitmenlerinin atölye süreçlerine yönelik görüş ve gözlemleri nelerdir?

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın deseni, katılımcılar, araştırma verilerinin toplanma ve analizi, geçerlik ve güvenilirliğe ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Deseni

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji deseni kullanılıp veri toplama tekniği olarak görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırma, araştırmacının elde ettiği verileri gruplandırarak analiz ettiği, olayın önemli dinamiklerini keşfettiği ve iddiasını denetleyen verileri raporlaştırdığı bir süreçtir (Bogdan & Biklen, 1992; Neuman, 2012). Fenomenoloji çalışmaları ise bireylerin bakış açısından dünyayı anlamlandırdıkları

(Taylor vd., 2015) ve bu deneyimlerin yapısının veya özünün belirlenmeye çalışıldığı (Merriam, 2009) araştırmalardır.

Katılımcılar

Bu çalışmanın katılımcılarının belirlenmesi sürecinde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yönteminde küçük örneklem grupları için maksimum çeşitleme yöntemiyle olgunun veya ortamların farklılıklarının bir araya getirilerek ortak yönlerinin bulunması önemlidir (Patton, 2024). Bu sebeple çeşitlilik sağlanması adına çalışmanın katılımcıları belirlenirken farklı atölyelerde, farklı çalışma ve eğitim geçmişi olan 5 kişi yoga eğitmeni; farklı atölyelere giden, farklı eğitmenlerden atölye alan 5 okul öncesi dönem çocuk ve bu çocukların ebeveynleri seçilmesine özen gösterilmiştir. Katılımcıların gerçek isim bilgileri gizli tutulmuş ve yerine kodlar kullanılmıştır. Her bir çocuk “Ç1- Ç5” gibi; her ebeveyn “E1-E5” gibi; her yoga eğitmeni ise “Y1-Y5” şeklinde kodlanmıştır. Tüm katılımcılara ait demografik veriler tablolarda sunulmuştur.

Tablo 1: Çocuklara Ait Demografik Veriler

Katılımcı Kodları	Yaşı	Cinsiyeti	Ne kadar süredir yogaya devam ettiği bilgisi	Ne kadar sıklıkla yoga atölyesine katıldığı bilgisi
Ç1	5 yaş	K	2 yıl	Haftada 3 gün
Ç2	5 yaş	K	1.5 yıl	Haftada 3 gün
Ç3	4 yaş	E	9 ay	Haftada 2 gün
Ç4	5 yaş	K	1 yıl	Haftada 2 gün
Ç5	4 yaş	E	1.5 yıl	Haftada 2 gün

Tablo 1’de görüldüğü üzere çalışmaya katılan çocukların ikisi dört yaşında ve erkek, üçü beş yaşında ve kızdır. Çocukların yogaya devam etme süreleri dokuz ay ile iki yıl arasında değişmektedir. Çocukların ikisinin haftada üç gün, üçünün ise haftada iki gün sıklığında yoga atölyelerine katıldıkları bilgisi edinilmiştir.

Tablo 2: Ebeveynlere Ait Demografik Veriler

Katılımcı Kodları	Yaşı	Öğrenim Durumu	Cinsiyet	Çocuğunun ne kadar süredir yogaya devam ettiği bilgisi	Çocuğunun ne kadar sıklıkla yoga atölyesine katıldığı bilgisi
E1	55 yaş	Y.Lisans	E	9 ay	Haftada 2 gün
E2	38 yaş	Y. Lisans	K	2 yıl	Haftada 3 gün
E3	31 yaş	Lisans	K	1.5 yıl	Haftada 3 gün
E4	40 yaş	Lisans	E	1 yıl	Haftada 2 gün
E5	33 yaş	Lisans	K	1.5 yıl	Haftada 2 gün

Tablo 2’de çalışmaya katılan ebeveynlerin 31-55 yaş aralığında oldukları, iki ebeveynin erkek birisinin kadın olduğu, ikisinin öğrenim durumu yüksek lisans iken üçünün öğrenim durumunun lisans olduğu görülmektedir. Görüşme yapılan ebeveynlerin çocuklarının bir dokuz ay ile iki yıl arasında yoga atölyelerine devam ettikleri; iki çocuğun haftada üç gün, üç çocuğun ise haftada iki gün sıklığında yoga atölyelerine katıldıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 3: Yoga Eğitimcilerine Ait Demografik Veriler

Katılımcı 1 Kodları	Yaşı	Cinsiyeti	Öğrenim Durumu	Mezun Olduğu Branş	Yoga Eğitimi Nasıl Aldığı Bilgisi	Ne Kadar Süredir Çocuk Yoga Eğitmenliği Yaptığı Bilgisi
Y1	45 yaş	K	Lisans	Çocuk Gelişimi	Yüz yüze	6 yıl
Y2	34 yaş	K	Y.Lisans	Kamu Yönetimi	Yüz yüze	8 yıl
Y3	27 yaş	K	Lisans	Okul Öncesi Ö.	Yüz yüze	6 yıl
Y4	31 yaş	K	Lisans	Fen Bilgisi Ö.	Yüz yüze	2 yıl
Y5	45 yaş	K	Lisans	Çocuk Gelişimi	Yüz yüze	8 yıl

Tablo 3’te görüldüğü üzere görüşme yapılan yoga eğitimcilerinin hepsinin kadın olduğu; birisinin öğrenim durumu yüksek lisans iken dördünün öğrenim durumunun lisans olduğu ve 2-8 yıl arasında yoga deneyimine sahip oldukları bilgisi edinilmiştir. Görüşme yapılan yoga eğitimcilerinin mezun oldukları branşlara bakıldığında çocuk gelişimi, okul öncesi öğretmenliği, kamu yönetimi ve fen bilgisi öğretmenliği gibi farklı branş dallarından mezun oldukları anlaşılmaktadır. Yoga eğitimine ilişkin yapılan görüşmelerde eğitimcilerin Yoga Federasyonu ve çeşitli yoga eğitimi veren özel kuruluşlardan eğitimlerini farklı kurlarda ve sürelerde aldıkları bilgisi edinilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler, yüz yüze yapılan görüşmeler ve araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış “Yoga Eğitmeni Görüşme Formu”, “Çocuk Görüşme Formu” ve “Aile Görüşme Formu” kullanılarak toplanmıştır. Patton (2014)’e göre nitel görüşmeler insanların zihninden neler geçtiğini ortaya koymak ve insanların yaşantıları boyunca oluşturdukları hikâyelerini bir araya getirmek için yapılmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı doğrultusunda hem çocuklar ve ebeveynleri hem de yoga eğitimcilerinin yoga sürecine yönelik gözlem ve deneyimlerini ortaya çıkarmak adına görüşme formları hazırlanmıştır.

Araştırmaya öncelikle literatür taraması ile başlanmıştır. Gerçekleştirilen bu kavramsal çerçeve ve çalışma amacı doğrultusunda görüşme formu soru havuzu oluşturulmuştur. Bu havuz içerisinde bulunan sorular araştırmacılar tarafından tartışılarak formlar düzenlenmiştir. Düzenlenmiş haliyle bu formlar hem okul öncesi eğitimi alanında nitel çalışmalar gerçekleştiren uzmanlara hem de yoga eğitmenliği gerçekleştiren bir uzmana gönderilmiş ve gerekli dönütler alınarak sorulara son hali verilmiştir. Soruların anlaşılabilirliği, görüşme esnasında ortaya çıkabilecek sorun ve eksiklikler tespit edilebilmesi adına her formdan ilgili katılımcı grubundan ikişer katılımcı ile pilot görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmeler sonrası sorular ile ilgili herhangi bir düzenleme yapılma ihtiyacı duyulmamıştır. Tüm bu görüşme formu hazırlanma süreci sonrasında görüşmelere başlamadan önce Gazi Üniversitesi Etik Komisyon Kurulu’na çalışma amacı, deseni ve süreci ile ilgili bilgi verilmiş ve gerekli Etik Kurul Onayı alınmıştır.

Katılımcı grupta bulunan yoga eğitimcileri ile görüşmeler gerçekleştirmek adına atölye merkezlerine ulaşılmış ve gerekli randevular ayarlanarak yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen bu görüşme öncesi yoga eğitimcileri araştırmacı

tarafından çalışmanın amacı ve etik hassasiyet ile ilgili bilgilendirmiş ve gönüllü onam formu imzalatılmıştır. Yoga eğitmenleri ile yapılan görüşmeler ortalama 20-32 dakika aralığında sürmüştür. Katılımcı grupta bulunan çocuk ve ebeveynler de benzer şekilde çalışma ile ilgili (çocuklar seviyelerine uygun olacak şekilde) bilgilendirilmiş ve gönüllü onam formu (çocuklar adına ebeveynlerine) imzalatılmıştır. Ebeveynler ile olan görüşmeler ortalama 15-19 dk sürmüş; çocuklarla olan görüşme ortalama 5-12 dk sürmüştür. Görüşmeler izinler alındıktan sonra hazırlanan formlar üzerine yazılarak gerçekleştirilmiş ve görüşme sonrası dökümler yapılmıştır. Toplamda 34 sayfa görüşme dökümü dosyası oluşmuştur.

Verilerin Analizi

Çalışmada tümevarımsal yaklaşım kullanılarak veri analiz süreci gerçekleştirilmiş ve görüşme verilerinden anlamlı bir örüntüye ulaşmak adına kodlar çıkarılmıştır. Bu temalar, kodlar ve kategoriler araştırma öncesi değil görüşme dökümleri okunulup analiz sonucu ortaya çıkarılmıştır (Strauss ve Corbin, 1998; Creswell, 2013; Merriam, 2018). Öncelikle görüşme dökümleri okunmuş ve bu analizler sonucu ön kod listeleri oluşturulmuştur. Oluşturulan bu ön kod listeleri araştırmacılar tarafından tekrar okunup incelenerek kodlar oluşturulmuştur. Devamında bu kodlar karşılaştırılarak benzer olanlara yönelik oluşturulmuş kategoriler ve bu kategoriler de incelenerek daha kapsayıcı olacak şekilde temalar belirlenmiştir. Bulgular ise bu temalar altında sunularak araştırma sorularıyla ilişkilendirilip veri analiz yorumlaması gerçekleştirilmiş ve analiz kısmı bu aşamalar doğrultusunda tamamlanmıştır.

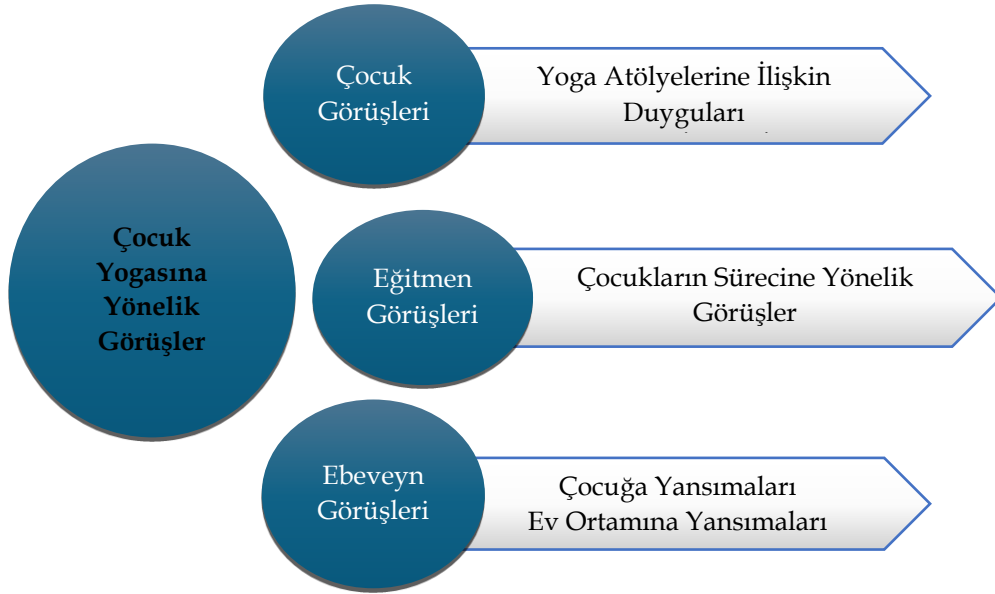
Geçerlik- Güvenirlik

Nitel araştırmalarda geçerlik güvenirliliğin geliştirilmesi adına Merriam (2018), sekiz farklı stratejiden bahsetmektedir. Bunlar: *çeşitleme*, veri toplama aşamasında *yeterli ve uygun katılım*, *katılımcı doğrulaması*, *uzman incelemesi*, *denetleme tekniği*, *araştırmacının konumu ve yansıtıcılık*, *azami çeşitlilik ve zengin, yoğun betimleme*dir.

Bu çalışmada geçerlik ve güvenirliliği sağlamak adına çeşitleme stratejisi kullanılmıştır. Çalışmada çeşitleme stratejisi olarak *analizci çeşitlemesi* ve *kaynak çeşitlemesi* (Patton, 2014) sağlanmıştır. Analizci çeşitlemesi kapsamında bulgular, çoklu araştırmacılar ile kontrol edilmiştir. Kodların oluşturulması öncelikle her araştırmacı tarafından ayrı ayrı gerçekleştirilmiş ve oluşturulan kodlar diğer araştırmacılar tarafından kontrol edilmiştir. Farklı tespit edilen kodlar üzerine tartışılarak gerekli düzenlemeler gerçekleştirilmiştir. Kaynak çeşitlemesi kapsamında ise araştırma katılımcılarının farklı atölyelerde, farklı çalışma ve eğitim almış yoga eğitmenleri; farklı atölyelere giden, farklı yoga eğitmenlerinden eğitim alan çocuklar ve ebeveynleri olarak seçilmesi gerçekleştirilmiştir. Bir diğer kullanılan strateji, *zengin betimleme* stratejisidir. Bu strateji kapsamında çalışmada elde edilen veriler içerik analizi sonrası hem şekillerle sunularak okunurluğu artırılmış hem de katılımcı ifadeleri alıntılanarak bulgulara zenginlik kazandırılmıştır. Bu çalışmada geçerlik ve güvenirliliği sağlayan bir diğer strateji ise *uzman incelemesidir*. Araştırmacılar tarafından hazırlanan kodlar, kategoriler ve temalar nitel çalışma gerçekleştiren alanında uzman bir kişi tarafından tekrar gözden geçirilmiş ve dönütler ile düzenlemeler gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Bulgular bölümünde veri analizi sonucunda elde edilen bulgular 3 ana tema ve altı kategori altında toplanmıştır. Tema ve kategoriler Şekil 1’de verilmektedir.



Şekil 1: Çocuk yogası sürecine ilişkin tema ve kategoriler

Çocukların Yoga Sürecine Yönelik Çocuk Görüşleri

Çocuk yogası süreçlerine yönelik çocuklarla yapılan görüşmelere bakılan bu kısımda çalışmanın ele alınacak kategorileri *Yoga Atölye Sürecine Yönelik Duyguları ve Yoga Sürecine Yönelik İfadeleri* şeklinde sunulacaktır.

Çocukların yoga atölye sürecine yönelik duyguları

Çocuklar, yapılan görüşmelerde yogayı sevdiklerini, eğlenceli bulduklarını belirtmişlerdir. Yoga atölye sürecine yönelik duygularını şu şekilde ifade etmişlerdir:

"Ben yogayı seviyorum. M. öğretmenimi de çok seviyorum. O çok komik." (Ç1)

"Eğleniyorum." (Ç3)

"Güzel hissediyorum." (Ç4)

"Oyun oynuyoruz. Çok eğlenceli. Komik." (Ç5)

Çocukların yoga sürecine yönelik görüşleri

Çocuklar, yapılan görüşmelerde yoga atölye sürecine yönelik ise şunları ifade etmişlerdir:

"Imm. Ben en çok aslan nefesini yapıyorum. Hani şu hooh diye dilimizi çıkarıyoruz ya. Çok güzel oyunlar oynuyoruz." (Ç1)

"Köpek olmayı seviyorum. Bazen zor ama mesela kuyruk sallama zor olabiliyor. Ama zaten bazen devam ediyorum." (Ç2)

"Yatıp gözlerimi kapatıyorum. Biliyor musun biz sporda yapıyoruz." (Ç3)

"Evet devam etmek istiyorum. Hem biz evde annemle de yapıyoruz. Babamla da yapıyoruz. Anneannemle de yapıyorum." (Ç1)

"Okuldayken biz buraya gelemiyoruz. Bebekler geliyor değil mi? Ama tatil olduğunda biz gelebiliyoruz. Hep gelelim." (Ç4)

Çocukların Yoga Sürecine Yönelik Eğitimci Görüşleri

Çocuk yogası süreçlerinin çocuklar üzerindeki yansımalarına yönelik eğitimcilerle yapılan görüşmelere bakıldığında çocukların sürecine yansımalarını dile getirdikleri gibi kişisel gelişimlerine yönelik yansımalarını da dile getirmişlerdir. Çalışmanın bu tema altında ele alınacak kategoriler *Çocukların Sürecine Yönelik Görüşler* ve *Kişisel Gelişimine Yönelik Görüşler* şeklinde sunulacaktır.

Çocukların sürecine yönelik görüşleri

Çalışmada eğitimciler yapılan görüşmelerde yoga sürecinin çocukların fiziksel gelişimi desteklediğine ilişkin ifadeler kullanmışlardır. Yoga sürecinin çocukların sağlıklı postüre sahip olmalarını sağladığı gibi esneklik, denge, sağlıklı uyku düzeni gibi alanlarda da olumlu etkiler yarattığını dile getirmişlerdir. Belirtilen bu etkiler aşağıdaki ifadelerde verilmektedir:

"... Çocukların uyku düzenleri bozulabiliyor. O durumlarında yoga nidra daha uyku yogası yönlendirmeleri yapıp yatmadan önce dinlenilmesi gereken kayıtlar yönlendirebiliyoruz. Dönütler güzel oluyor ve çocuğun yaşam kalitesini artırma süreci gerçekleşiyor." (Y2)

"Ders içerisinde bir poz yaptıysak 'evet bacaklarınız bu pozdan sonra rahatladı. Hissettiniz mi?' diye soruyorum bedensel farkındalıklarını gösterebilmek adına. Ders başında da sonunda da kollarım bugün çok rahatladı bacağım çok rahatladı diye dönütler veriyorlar. Ama böyle genel olarak her dersin sonunda kelime olarak bu dönütü vermeseler de (gözlerini kapatıp başını eğip bir süre bekledi ve gülümsemeye başladı) yüzlerinde ve hareketlerinde bir yavaşlama bir sakinleşme ve uyku haline geçiş oluyor. O da kelimesel olarak benim için rahatladık geri dönütü oluyor." (Y3)

"Postüre çok etkisi var. Fiziksel gerilik durumuna yönelikte çalışabiliyoruz. Mesela bir ayağı daha güçsüz olabiliyor. Ne yaparsak yapalım çocukların hayatlarına dokunduğumuzu düşünüyorum." (Y2)

"Çocukların çoğu artık jimnastiğe gittikleri için zaten vücut esneklikleri oluyor. Ama çocuklar yoga sürecinde de denge sağlama, esneklik sağlamak gibi etkileri gözlemliyorlar ve bu hoşlarına gidiyor. Bedenlerine güveniyorlar ve ben yapabilirim diyorlar..." (Y4)

Eğitmenler ile yapılan görüşmelerde fiziksel gelişimin desteklenmesi ile birlikte yoga süreci ile çocukların sosyal becerilerinin de olumlu desteklendiğini ifade etmişlerdir. Bu katkı ile ilgili olarak düşüncelerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

"Bence en büyük etkisi hem fiziksel hem de kişisel olarak kendisini daha rahat ifade etmesini sağlıyor. Ayrıca yoga süreci ile arkadaşları ile daha uyumlu oluyorlar. Çünkü grup çalışmalarında bulunuyorlar. O grubun içinde etkileniyor ve etkiliyor. Ağlama bulaşıcı olduğu gibi gülme de bulaşıcı (kahkaha attı)." (Y4)

"Grup uyumu, çocukların birbirleri ile uyumlarını arttıracak, çocukların kendilerini ifade edebilecekleri, aynı zamanda kendi içlerine de dönebilecekleri tasarımlar yapıyorum. Bunu yaparken de hikayeler, asanalar, oyunlar gibi her türlü öğeden yararlanıyorum. Yoga atölyesinin süreç içerisinde bu alanda etkilerini çok net gözlemleyebiliyorum." (Y5)

"Stresi yönetirken çok etkili olabiliyor. Özellikle okulla ilgili süreçlerini rahatlatıyor. Ayrıca çocukların tipik ders ve okul algıları da yoga derslerine geldiğinde kırılıyor. Çünkü hem eğleniyor hem de bilinçli bir şey yaptığını hissediyor. Grup ile bu süreci geçirmesi de okula daha rahat uyum ve adaptasyonunu Sağlıyor diye düşünüyorum ." (Y2)

Çalışma kapsamında eğitimciler yapılan görüşmelerde çocukların yoga atölyesinde kendilerini mutlu hissettiklerini, yoga atölyelerinin dinamik oyun alanı

sunduğunu, çocukların hikâye eşliğinde gerçekleşen asana aşamasında heyecanlandıklarını ve kimi çocukların meditasyon etkinliklerinde çok keyifli olduğunu; kimi çocukların ise yoga sürecini sevmeyişini, olumsuz dönütlerinde şeffaflıkla kendilerini ifade edebildiklerini ifade etmişlerdir. Bu gözlemlerine yönelik ifadelerini şu şekilde belirtmişlerdir:

“Anaokulu yaş grubu için benim temel amacım yoganın eğlenceli ve keyifli bir şey olduğunu hissedip öyle hatırlasınlar ve ilerleyen yaşlarda da devam etsinler temel amacım benim. Genellikle de ‘çok eğlendik, çok keyifliydi, çok komik bir dersti işte öğretmenim yarın nereye gideceğiz, başka bir gün bizi şuraya da götürsene’ gibi dönütler alıyorum.” (Y3)

“Çocuklar genel olarak mutlu ve huzurlu çıktıklarını ifade ediyorlar. Tabii net olarak bu şekilde net cümlelerle değil bildirimsel anlamda keyif aldıklarını, çok hoşlarına gittiğini, çoğu zaman aslında şey şavasana dediğimiz kısım da çocukların zorlandıkları kısımlardır. Ama ben en çok kendi atölyelerimde çocukların o kısımdan keyif aldıklarına dair geri dönüş alıyorum. Çünkü çocukların kendi inceleme işini aslında doğru yönlendirme ile keyifli hale getirebileceğimizi gördük kendi adıma.” (Y5)

“... Çocuk bazen esneklik ve hareketlerde hiç ilerleme kaydetmiyor ya da her çocuk yoga yapmayı sevmiyor. Böyle bir genelleme de yapılamaz zaten. Sevmeyebilir, yapmak istemeyebilir ya da illa her çocuk esnek olmalı diye bir beklenti yoga da zaten böyle beklentiler de bulunmuyor.” (Y4)

“Ben genellikle heyecanı ve adrenalini verebilmek adına yoga oyunlarını çok kullanıyorum. Ama onun dışında da asana kısımlarında da o heyecanı devam ettirebilmek adına onlara heyecanlı görevler veriyorum. Mesela ağaç pozunda yanlarına gidip onları devirmeye çalışıyorum. Ama çok sağlam bir ağaç gibi olmalarını istiyorum gibi. Ama hiç tartışmasız en keyif aldıkları kısım yoga oyunlarının olduğu ısınma kısmı diyebilirim.” (Y3)

Eğitmenler ile yapılan görüşmelerde yoga süreci ile çocukların odaklanma, stres yönetimi ve sakinleşme gibi duygu düzenleme becerilerine olumlu katkı sağlanabildiği ifade edilmiştir. Bu katkı ile ilgili olarak düşüncelerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Aileler öncelikle geldiklerinde çocukların biraz sakinleşmesi için getiriyorlar. Ancak süreç içerisinde onlarda daha doğru bilgiye ulaşıyorlar. Biz aslında çocukların sakinleşmesini veya enerjilerini atmalarını değil enerjilerini doğru kullanmayı öğretmeye çalışıyoruz. Bu bilgi öğrenildiğinde uzun vadede kendilerini rahatlıkla ifade edebilen ve sakinleşme gibi etkiler gözlemlediğimiz çocuklar dönütünü alıyoruz.” (Y5)

“Özellikle çok uç problem davranışa sahip çocukla çalışmadım. Ama yoga süreci çocukların kendini ifade etme, enerjiyi doğru yönlendirme, odaklanma, kendine güven. Bence bu dördünde çok ciddi bir fark yaratıyor.” (Y1)

“En başta kendini tanıma üzerinde etkisi olduğunu düşünüyorum. Çünkü kendini tanıyabilirse, duygularını tanımlayabilirse ya da bedeninde bir ağrıyı tanımlayabilirse onu ifade etme alanı oluyor ... Çocuğun ben şuan buradan gitmek istiyorum, bu beni rahatsız etti diyebilmesi çok önemli diye düşünüyorum. Hayır diyebilmesi, şu an bu ortamda bulunmak istemiyor diyebilmesi, kendisi için iyi olanı doğru tanımlayabilmesi çok önemli.” (Y2)

Eğitmenler ile yapılan görüşmelerde çocuklarla ilgili gözlemleri ile birlikte ebeveynlerden aldıkları dönütleri de iletmışlerdir. Ailelerden gelen dönütler ve yoga sürecinin ev ortamına yansımalarına yönelik ifadeleri şu şekildedir:

Aileler genellikle özel taleplerle geliyorlar. Mesela ‘dikkat dağınıklığı problemi var’, ‘çocuğumda stres yönetimi gerçekleştiremiyor’ ya da ‘bir ergoterapist veya fizyoterapiste

gidip yoga yapsa iyi olur' yorumu alanlar olabiliyor. Bazısı da 'yoga yapsın, hareket etsin yoga bilinci oluşsun' diye gelebiliyorlar. Çocuğun ihtiyaçlarını bilmek bizim için de iyi oluyor. Genel olarak geri bildirimler olumlu oluyor. Bu böyleydi süreç içerisinde böyle oldu gibi geri dönütler alıyoruz." (Y2)

"...Ayrıca çocuklar da onlara geri bildirimler yapıyorlar. Uzun süredir yogaya devam eden bir öğrencim annesi çok öfkeli olduğunda çocuğun sakinleşmenin yollarını anlattığı 'çok sinirlisin anneciğim. Bunu yaparsan şu an rahatlayacaksın' gibi annesini rahatlatıldığını anne bana aktarmıştı. Karşılıklı bir gelişme oluyor yani eğer ailede öğrenmeye açık ise." (Y5)

"Genelde çocuklar ve veliler severek getiriyorlar. Velilerden olumsuz dönüş olmadı. Olumsuz tek dönüş vardı. Karma bir grup vardı. 19 aylık ve 4 yaş aynı gruptaydı. Öyle olduğunda 19 aylık olanı eylemeye çalışırken 4 yaş biraz sıkılabiliyor. Velilerden o dönem olumsuz dönütler almıştık. Ondan sonra karma grup yapamayacağımızı söyledim. Böyle bir dönüt almıştım sonra zaten gruba dağıttık. Ama bu da zaten o atölye merkezinin kurumsal bir sorunuydu. Aileler genel olarak yoga sürecinden olumlu gelişmeler gözlemlediklerini ifade ediyorlardı." (Y4)

Eğitmenlerin kişisel gelişimlerine yönelik görüşleri

Eğitmenler yoga sürecini gözden geçirdiklerinde kendi kişisel ve mesleki gelişim süreçleri üzerinde yoganın yaratıcılıklarını desteklediğini, çocukla iletişim ve etkileşim deneyimi edindikleri, çocuklarla birlikte kendini tanıma süreçlerine girdiklerini, esnek ve enerjik bir program sürecinin kendilerinin duygusal iyi oluş halini olumlu etkilediğini ifade etmişlerdir. Bu görüşlerine ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

"...Hayatımın bir noktasına geldiğimde fark ettim ki çalışma hayatımın yoğun bir bölümü. Etrafında kimler olsun istiyorsun diye bakıp çocuklar olsun istedim. Çünkü yetişkin zihninin çok baskın olduğu dönemde çocuk zekasından hepimizin gerilerde bıraktığı unuttuğu şeyler var. Daha o anın içinde olması, eğlenmesi ve daha aslında yaratıcı bir ruh olması beni o tarafa çağırdı. O yüzden çocuklarla çalıştım. Her atölye benim geride bıraktığım eksik bir tarafı tamamlıyor. Mesela çok saçma bir şeye uzunca gülmenin beni rahatlatması gibi oyuncu ve çocuk tarafımı onlarla besliyorum. Bir diğer faktör de her dersin yaratıcılık dolu geçmesidir. Her ders farklı gidiyor. Yetişkin yoga kuralları gibi keskin değil çünkü..." (Y2)

"Pandemi sürecinde hiç planlamadığım bir şeye girdim. Sürekli ders yazıyordum. Video çekiyor ve YouTube'da paylaşıyordum. Kitap dergi karıştırıyordum. Büyük ihtimalle normalde yapmayacağım kadar çocuklar için hikâye yazdım ve bu inanılmaz derecede benim spontane olarak çocuklara hikâye anlatabilme, onların dikkatini çekebilme, hoşlarına gidecek şeyleri onlara sunabilme konusunda bana inanılmaz kolaylık sağladı ve böyle şey pratiklik kazandırdı. Yani bu süreç bana çok ciddi bir yaratıcılık kazandırdı. Ayrıca çocuklarla iletişimi mi öğrenmemi sağlaması da çok çok önemliydi. Kişisel olarak da heyecanımın yüksek enerjimin yüksek olmasını sağlıyor. Onu da çok seviyorum açıkçası beni daha çok dinamik tutuyor." (Y3)

"Kolejde falan belli müfredat vardır. O çatıda hareket edersin. Ama yogada alanın tamamı benim olduğu için istediğimi, yaratıcılığımı kullanmama fırsat veriyor. Bu yol benim hayat amacımış. Yapmaktan hazırlamaktan keyif alıyorum..." (Y4)

"Eee tabii ki. Bu yani bir etkileşim meselesi. Çocuk etkilendiği kadar siz de etkileniyorsunuz. Tasarladığınız aynı atölyeyi farklı iki gruba yaptığınızda bile çok farklı geri dönüşler alabiliyorsunuz. Sizin fark etmediğiniz bir şeyi onlar fark ediyor. Yani bu farkındalık ve fark etme aşaması iki taraflı Eğitmen de kendini keşfediyor çocuk da kendisini keşfediyor." (Y5)

Eğitmenler yapılan bu görüşmelerde grubun özellikleri, velilerin beklentileri, yoga kural ve rutinlerinin oturması adına düzenli katılımın sağlanmaması ve grup uyumunun sağlanmasını engelleyecek problem davranışlara sahip çocukların süreçte kendilerini zorladığını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte çocuklara bir katkıda bulunmanın ve onlardan hem sözel hem bedensel olumlu dönüt almanın mesleki doyumlarını sağladığını ifade etmişlerdir. Bu görüşlerine yönelik şu ifadeleri kullanmışlardır:

“Alan yönetimi sınıf yönetimi zorlayabiliyor. Özellikle kalabalık sınıflarda veya birbirleri ile uyum içerisinde olmak konusunda zorluk yaşayan çocuklarla çalışma gerçekleştirmek, atölye içerisinde o dengeyi sağlayabilmek hem eğlenirken hem planı uygulamayı gerçekleştirebilmek zor olabiliyor. Çünkü orada serbest oyun oynayamıyoruz. Bu da eğlencenin dozunu düşürüyor.” (Y1)

“Veli kısmı zorlayan kısım olabiliyor. Çocukla ilgili geri bildirim vermek istediğinizde bunlar yargılayıcı, hedef gösteren ya da fişleyen tarzda olmasa bile, olabildiğince nazik ve çözüm odakla yaklaşılsa bile ebeveyn hassasiyetiyle karşılaştığımız anlar olabiliyor. Bu sadece davranışsal olmayabiliyor. Bir omurga deformesini görüp ‘bir uzmana ya da fizyoterapistle danışabilirsiniz’ dediğinizde fazla hassas davranabilen veliler olduğu gibi bu dönüte ‘iyi olduğu söylediniz. Biz de aslında fark ediyorduk’ diyebilen veliler de var. Bu noktada bence ailelerin yoga eğitmenleriyle süreçlerini iyi niyetle, güven ilişkisi ile sürdürmesi gerekiyor diye düşünüyorum.” (Y1)

“Çocukları tutmak onları ilk 1 ay zorlu geçiyor. Matta durmalarını sağlamak, çarpışmalarını için güvenliklerini sağlamak, birinin ayağının birinin kafasına gelmemesi için düzenlerini sağlamak ve o yoganın doğasını rutinini öğretmek epey zaman alıyor. Bunun için çocukların düzenli gelmesi ve bu ritmi öğrenmesi en sağlıklı olanı. Aksi takdirde derslerde en zorlayan olarak ifade edeceğim en önemli nokta bu. Birbirlerine fiziksel olarak zarar verme davranışında olan çocuklar olabiliyor. Bu tabii problem davranışa sahip çocukların olduğu her ortamda öğretmeni zorlayan bir şey...” (Y3)

“Bu konuda öncelikle kurumların bakış açısını dile getirebilirim. Küçük yaş gruplarında bazen kurumlar 1 saat üstelemesine giriyorlar. Tam ders olsun istiyorlar. Ama küçük yaşta o kadar uzun sürmesi pek mümkün olmuyor. Bu sefer yogadan çıkıp oyalamaya giriyor mevzu. Daha doğrusu yoga planlamaları dışında planlamalar yapmak durumunda kalıyoruz.” (Y4)

“Şimdi şöyle bu işte beni bireysel olarak en fazla zorlayan şey ailelerin çok fazla beklentili olması. Aslında çocukların böyle bir beklentisi yok. Zaten yoganın içerisinde herhangi bir rekabet yok. Ama ailelerin arasında böyle bir rekabet var ve muhtemelen hep olacak. Bunun kırılması için gruplarımda mutlaka bir ya da iki atölye aileyle birlikte almaya çalışıyorum ki çocuklarla ilgili onlar da bu işin böyle yürümediğini görsünler. Farklı bir pencereden bakmayı görsünler diye. Bizi aslında çocuklardan çok ailelerin yüksek beklentisi hırpalıyor olabilir.” (Y5)

“Çalıştığınız kurumsal yerlerde çocuk yogası gerekli değeri görmüyorsa ‘ya işte yapmayı verelim. Bunu da şöyle yapıverelim’ gibi şeyler bazen duyabilirsiniz. Bu da sizi biraz hırpalayabilir. Ama yılmadan devam etmek lazım tabii.” (Y5)

Eğitmenler ile yapılan görüşmelerde eğitmenler kişisel ve mesleki deneyimleri, gözlemleri doğrultusunda yoganın yaygınlaşması ve bunun ne şekillerde mümkün olabileceğine yönelik önerilerde de bulunmuşlardır. Bu önerilerine yönelik ifadeleri şu şekildedir:

“Kesinlikle yaygınlaşmalı. Hatta seçmeli değil zorunlu olarak konulmalı. Ancak bunun nasıl yürütüldüğü önemli. Doğru bir planlama doğru bir bakış açısıyla doğru bir pedagoji ile yürütülmeli. Yoksa bazen şunu diyebiliyoruz. Keşke böyle geçmeseydi müfredata, bu bu

değil (güldü). Ama zaten okullarda çeşitli alanlarda çok bilinç var ve yogada çoğalıyor.” (Y2)

“Okullar ve veliler bence çocuk yogasını çok hayati bir şey olarak görmüyor. Enstrüman öğreysin, kodlama dersine gitsin ama yoga yani yapar yapmaz. Çok aşırı önemli bir şey gibi hissetmiyor. Okulların da bu dersi ekstra finanse etmeyi çok tercih etmediklerini düşünüyorum. Okullar genelde dışarıdan ekstra hoca tutmuyor. Yani genelde elinde olan bir öğretmenin böyle bir yetkisi varsa kullanıyor. Yoksa hiç bu şeyin işine girişmiyor diye gözlemliyorum. Halbuki bu işe ilk başladığım zaman hedefim anaokulundan 12. sınıfa kadar bir okulda yoga dersi vermektir. Ama sonra tabii ki işlerin öyle olmadığını gözlemledim. Evet yaygınlaşmalı ama bunun için daha yumuşak geçişler yapılabilir. Beden eğitimi dersi için de verilebilir. Yoga kulübü ya da yaz okullarında yoga dersleri konulabilir. Seçmeli kulüp dersi olarak yoga ele alınabilir diye düşünüyorum. Özellikle sınav dönemindeki çocuklar için çok kıymetli olur. Veliler içinde dikkat çekici olabilir diye düşünüyorum.” (Y3)

“Şöyle bir önyargı var yogaya karşı. Hep böyle bir meditasyon otururunda oturuyormuş gibi bir şey canlanıyor. Ama bu değil tabii. Sadece hareketle değil. İyi insan olmak, canlılara zarar vermemek, huzurlu olmak kısımlarını da çocuğa vermeye çalışıyoruz. Bu açıdan da felsefi olarak çocukların okulda yogayı görmeleri güzel olur. Ben desteklerim. Ama buna çok zorlamamak lazım. Seçmeli ders gibi kulüp dersi gibi orada bir yerde olması lazım diye düşünüyorum.” (Y4)

Çocukların Yoga Sürecine Yönelik Ebeveyn Görüşleri

Çocuk yogası süreçlerinin çocuklar üzerindeki yansımalarına yönelik ebeveynlerle yapılan görüşmelere bakıldığında hem çocuklar üzerindeki gözlemledikleri etkileri hem de ev ortamına yansımalarını ifade etmişlerdir. Çalışmanın bu tema altında ele alınacak kategorileri *Çocuğa Yansımaları* ve *Ev Ortamına Yansımaları* şeklinde sunulacaktır.

Ebeveynlerin yoganın çocuğa yansımalarına yönelik görüşleri

Ebeveynler ile yapılan görüşmelerde yoga sürecinin çocuklar üzerinde yansımalarını beden farkındalığı, sakinleşme, odaklanma, fiziksel esneklik, sağlıklı uyku özgüven, iletişim becerileri, grup etkileşimi gibi alanlarda olumlu etkiler olarak gözlemlediklerini ifade etmişlerdir. Bu görüşlerine yönelik ifadeleri şu şekildedir:

“İn şey diyebiliriz. Ne diyebiliriz. Düşünüyorum süreci de. Beden farkındalığı, sakinleşme ve ana odaklanma konusunda faydası oldu. Bunun eve yansımaları çok gözlemleyebiliyoruz.” (E1)

“Şöyle ikiz benim çocuklarım. Dolayısıyla evde devamlı bir kaos halindeydik. Sakinleştirme çalışmaları durumları hep oluyor bizde. Şimdi düşününce aklıma geliyor yoga ile alakalı bir durum olabilir bu söyleyeceğim. Çünkü orada da hep nefes çalışmaları yapıyorlar. Biz de evde bu çalışmaları devam ettiriyoruz. Şöyle balon şişiriyoruz, işte şöyle kaldıralım kolumuzu falan gibi. Bunlar hep sakinleşmelerine olumlu yanıt verdiler. Tabii ki aynı şey olmamakla birlikte aynı düzlemle şeyler yapıyorlar. Çocuklarım çok sakin çocuklar diyemem ama kriz anlarını daha sakince atlatabiliyoruz diye düşünüyorum. O açıdan olumlu etkisi olduğunu söyleyebilirim.” (E2)

“Biz evde de az az yapıyorduk. Zaten seviyordu. Okulda ve atölyede de yapmaktan keyif alıyor. Hani fiziksel olarak hani daha esneklik esprisi oldu. Hareketleri falan daha tabii bu jimnastiği de seviyor. Olumlu bir etkisi kesinlikle oldu yani. Bir de uyku öncesi yoga kitaplarına bakıyoruz. Oradaki bazı hareketleri yapıyoruz. Daha sakince uykuya geçiş yapabiliyor.” (E3)

"Benim kızımın bir totemi vardı. Elinde top olmadan hiçbir yere gitmiyordu. O topu bırakmıyordu. Hiçbir harekete katılmıyordu ama hepsini biliyor evde gelip bize anlatıyordu. Süre geçtikçe topu bıraktı. Totem oluşturmaya bıraktı. Bir şeye güvenmesi gerektiği gerekliliği hissiyatından vazgeçti yani kendisine güvenmeye başladı. Çünkü o top ona gerçekten çok fazla güven veriyordu. Sonrasında katılımcı olmaya başladı bundan zevk aldığını gördük. O yüzden de zaten ikinci sezona devam ediyoruz. İletişime pozitif yönde bayağı katkısı olduğunu düşünüyorum. Çünkü her çocuk kreşte oyun alanı vs gibi değil de aktiviteye katılarak yapınca daha çok sosyalleştiklerini fark ettik." (E4)

"Çocuk böyle daha şey oldu. Nasıl diyeyim. Hani özgüvenli oldu. Dışarıya karşı yaklaşımı, tavrı değişti. Daha içine kapanık bir çocuktü. Evde de böyle çok fırlama bir çocuktü ama dışarıda çok içine kapanık pasif bir çocuktü. O biraz dengelendi. Evde daha sakin bir çocuk dışarıda da biraz daha dışarıya dönük bir çocuk oldu. Yoganın etkisi olduğunu düşünüyorum." (E5)

Ebeveynlerin yoganın ev ortamına yansımalarına yönelik görüşleri

Ebeveynler ile yapılan görüşmelerde yoga sürecinin ev ortamına da yansımaları olduğunu belirtmişlerdir. Bu yansımalarına yönelik ifadeleri şu şekildedir:

"Biz yogaya geleli 9 ay oldu. Bu süreçte yoganın kültürünü felsefesini öğrendiğini düşünüyorum. Evde namaste diyerek dolanıyor. Fiziksel etkinin yanında konunun şeyini de biraz öğrenmiş. Kültürünü, felsefesini..." (E1)

"Evde ikiz olan kardeşi ile daha fazla etkileşime girdiklerini düşünüyorum. Bu yaşın gereği de olabilir bilemiyorum ama birbirlerine yoga hareketlerini yaptırırken buluyorum. 'Deniz Bak işte ağaç oldum' diyor. Hani o açıdan birbirlerinin iletişimlerini etkiliyor diye düşünüyorum. Paylaşıyorlar (bilgi paylaşımı) yani o hareketleri yapıyorlar birbirleriyle." (E2)

"Yani ev ortamına kesinlikle etkisi oldu. Daha artık işte sorunumuz daha az oldu. Hani daha yardım edip bir şeyler yaparken daha hevesli olması ya da biz bir şeyle ilgilenirken. Zaten çocukluğundan beri öyleydi ama daha da arttı şu an. Yemek yaparken yardım etmesi bir işi yaparken 'yardım edeyim' bunu yaptığımda mutlu hissediyor zaten kendini. 'Evet yaptığı için ben de yardım ettim', 'bakın ben de yaptım', 'bu yemeği ben de hani yardım ettim' gibisinden. Hoşuna gidiyor yani kendisini daha özgüvenle bir ifade ediş şekli var." (E3)

"Ben eski sporcu olduğum için şunu çok iyi gözlemleyebiliyorum. Hani spor insana disiplin katar. Evet o anlamda biz bayağı faydasını görüyoruz. Çünkü öylesine buraya gelmiyor ciddiye alıyor. Siz de biliyorsunuz en fazla 5 dakika bir şeye odaklanması ama burada bir disiplinin içinde oluyor. Kreş bitince yarın spora gideceğiz mi diye soruyor. Zamanını biliyor bu yaştaki çocuğun hafta sonu günlerine takip etmesi çok kolay değil. Bunu takip ettiğini anlayabiliyoruz. Dolayısıyla gerçekten hayatını disipline ettiğini düşünüyorum." (E4)

Sonuç ve Tartışma

Çocuk yogasının okul öncesi dönem çocuklar üzerindeki etkilerinin nasıl olduğunun ortaya konulmasını inceleyen bu çalışmada çocuk yogası atölyelerine katılan çocuklar, çocukların atölye süreçlerinden nasıl etkilendiklerine yönelik ebeveynler ve atölye süreçlerini devam ettiren yoga eğitmenleri ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu görüşmeler eğitmen görüşleri, ebeveyn görüşleri ve çocuk görüşleri olarak üç tema altında ele alınmıştır.

Görüşme yapılan yoga eğitmenleri, çocukların yoga atölye sürecinin bedensel farkındalık, esneklik ve bedenine güvenme gibi olumlu etkileri olduğunu

belirtmişlerdir. Ebeveynler ile yapılan görüşmelerde de eğitimci görüşlerini destekler nitelikte bu olumlu etkilerin gözlemlendiği ifade edilmiştir. Okul öncesi dönem çocuklarla gerçekleştirilen, yoganın çocukların motor gelişimlerine, denge ve esneklik gibi fiziksel becerilerin gelişimine olumlu katkılar sağladığına yönelik çalışmaların bulguları bu bulguyu destekler niteliktedir (Mische Lawson vd., 2012; Folleto vd., 2016; O'Neil vd., 2016). Ergenlik öncesi dönem çocuklarla ilgili olarak gerçekleştirilen bir çalışmada ise yine yoga uygulamalarının beden saygısı ve bedensel farkındalık üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya konulmaktadır (Halliwell vd., 2018).

Çocuk yoga atölye süreçleri sonrası çocukların, odaklanma ve stres kontrol becerilerin de artma gözlemlendiği hem ebeveynler hem de eğitimci tarafından iletilmiştir. Yapılan çalışmalarda da benzer bir şekilde yoganın çocuklar üzerinde stresi azaltma ve ruh halini iyileştirme üzerinde olumlu etkisi olduğu (Pascoe & Bauer, 2015); farkındalık temelli bir yoga programı ile okul öncesi dönem çocukların dikkat becerileri ve öz bakım becerilerinde artış olduğu (Razza vd., 2013); yine okul öncesi dönem Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklarla yapılan yoga uygulamasının çocukların dikkat eksikliği üzerinde olumlu etkileri olduğu (Cohen vd., 2018) ortaya konulmaktadır. Haden vd. (2014), gerçekleştirdikleri çalışma sonucu ulaştıkları bulgular ise bu çalışmanın bulguları ile çelişir bir sonuçtur. Çalışmalarında beden eğitimi dersi alan çocuklarla yoga eğitimi alan çocukların duygusal ve davranışsal işlevlerinin karşılaştırılmasını gerçekleştirmeyi hedeflemişlerdir. Yoga ve beden eğitimi derslerinin çocukların duygusal ve davranışsal işleyişini farklı bir şekilde etkilemediği sonucunu ortaya koymuşlardır. Bunun beklenen bir sonuç olmadığını ifade etmekle birlikte bu sonucu ortaya çıkarabilecek sebepler yetersiz örneklem büyüklüğü, yogaya yeni maruz kalmanın yarattığı stres, yoganın dozunun az olması ve düzensiz olması olarak ele alınmış ve bu kısımların önemine vurgu yapmışlardır.

Çalışma kapsamında yapılan görüşmelerde çocukların bedensel farkındalığının yanında süreç içerisinde duygusal farkındalıkta kazandıkları, yoganın çocukların özgüvenleri, kendini ifade etmeleri ve sakinleşmeleri üzerinde olumlu etkileri olduğu da ortaya konulan ifadelerden anlaşılmaktadır. Literatürde yapılmış bazı çalışmalar ile de yoganın çocukların bedenlerini ve duygularını keşfetmelerini desteklediği, kendini ifade etmeleri için ortam sağladığı, çocuklarda dikkat artması, özgüven, öz düzenleme ve özsaygı becerilerinin geliştiği ortaya konulmaktadır (White, 2012; Telles vd., 2019; Önoğlu Yıldırım, 2019; Çetiner, 2023; Seven, 2023). İlkokul üçüncü sınıf öğrencileri ile yoganın anksiyete belirtileri üzerindeki etkisine yönelik Bazzano vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada çocukların duygusal ve psikososyal iyi olma durumlarına yoganın olumlu etkileri olduğu ortaya konulurken; Eggleston (2015) ise uyguladığı yoga programı sonrası çocuklardan yoga bitiminde daha sakin ve stres düzeylerinin azaldığını hissettikleri dönütünü aldığı ifade etmektedir. Yapılan araştırmalar çalışma bulgularını destekler niteliktedir.

Çalışmada yapılan görüşmelerde yoga sürecinin çocukların sosyalleşme becerilerini olumlu desteklediği ve grup uyumu, sağlıklı iletişim kurma gibi alanlarda çocukların yararına bir süreç olarak gözlemlendiği ifade edilmektedir. Literatür incelemesinde ulaşılan bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur. Reppa (2017), okul öncesi dönem programına entegre edilen yoga programının çocukların sosyal yeterlilik becerileri üzerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Wolff & Stapp (2019) da gerçekleştirdiği çalışmada benzer şekilde okul programına entegre edilmiş yoga programının çocukların uyumlu davranışlar ve sosyal yetkinlik kazanmalarında olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışmalara benzer şekilde yoga eğitim

programı ile çocukların hem sosyalleşme becerileri hem de akademik destek becerilerinin olumlu etkilendiği sonucunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Özyayla, 2023).

Literatüre bakıldığında yoga eğitmenleri ve yoga öğrencilerinin yoga yapma konusunda motivasyonları incelendiğinde yoga eğitmenlerinin farkındalığı arttırmak, kendini geliştirmek ve merak duygusu motivasyon kaynağı olarak ifade edilirken; yoga öğrencilerinin yoga motivasyonun arkadaş tavsiyesi ve forma girmek olduğu ortaya konulmuştur. Bu motivasyondan kaynaklı öz şefkat, duygusal farkındalık, duygu düzenleme ve iyilik hali konusunda inceleme gerçekleştirildiğinde eğitmenlerin bu alanlarda becerileri daha yüksek iken yoga öğrencileri ve yoga yapmayan bireyler arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Dolayısıyla yoga sürecinin motivasyon sebebinin kişinin süreçten olumlu etkilenme durumunu destekleyebileceği ortaya konulmuştur (Şaliş, 2024). Ergüven ve diğerleri (2023), yoga egzersizlerinin üniversite öğrencilerinin mutluluk seviyesinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymak adına gerçekleştirdikleri çalışmalarında aktif olarak spor yapan öğrencilerin mutlulukları üzerinde fark yaratmadığını ortaya koymuşlardır. Çıkan bu sonuçta Şaliş (2024)'ün ele aldığı gibi öğrencilerin yoga yapma motivasyonlarının yoga etkinliklerine gönüllü katılmama ve dersi geçmek adına yapmaları çerçevesinde olduğu ve bundan kaynaklı çalışma sonucunda mutluluk üzerinde etkili olmadığı vurgulanmıştır. Yaptığımız bu çalışma kapsamında da yoga eğitmenleri ile görüşmeler gerçekleştirilmiş ve çocuk yoga süreci gözlemlerinde kendilerine yönelik değerlendirme yapmaları istenmiştir. Eğitmenler yoga sürecinin çocuklarla iletişim ve etkileşimlerini arttırdığını, bu sürecin kendini tanıma ve fark etmelerine etki ettiğini, esnek ve enerjik bir programa sahip olan yoganın duygusal iyi oluşlarına olumlu katkılar sağladığını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte eğitmenler çocuk yoga sürecinin hem çocukların yaratıcılık düzeyini olumlu etkilediği hem de kendi kişisel gelişimleri açısından yaratıcılık becerilerinin aktif ve olumlu olarak desteklendiğini ifade etmişlerdir. Bu durumda yapılan görüşmelerde yoga süreci ile ilgili eğitmenlerin ifade ettikleri, yaratıcılık düzeyi, kişisel ve mesleki gelişimlerinde gözlemledikleri olumlu gelişmeler yoga sürecine yönelik motivasyonlarını olumlu etkileyeceği ve bu sebeple duygusal iyi oluş hallerinin olumlu etkilendiği düşünülmektedir.

Okul öncesi dönem çocuklarla çalışmakta olan öğretmenler ile yapılan çalışmalara bakıldığında, Öztürk vd. (2015) okul öncesi öğretmenleri ile yaptıkları araştırmada araştırmaya katılan okul öncesi öğretmenlerinin çoğunun veli boyutunda sıkıntılar yaşadıklarını ve bu sıkıntının başında da velilerin öğretmeni bakıcı gibi görmesi, eğitim programını bilmemesi ve ilgisiz olmaları sonucunu ortaya koymuşlardır. Zembat (2012) de çalışma sonuçlarında okul yöneticileri ve velilerin bilgi eksikliğinden kaynaklı öğretmenlerin zorlandıkları ve süreçte kendilerinden yanlış beklentilerde bulunulması, yöneticilerin sınıfın fiziki koşullarından kaynaklı yaşanan sıkıntılara duyarsız kalma durumunun olduğunu ilettiklerini ortaya koymuştur. Kan (2008) de çalışmasında benzer şekilde kaynak yetersizliği ve kötü yönetim konularına dikkat çekmiştir. Bu çalışmalara ek olarak yoga sürecinde de yoganın okul müfredatında bulunmaması, bundan kaynaklı grup sayılarının daha fazla olması ve aksaklıklar yaşandığına yönelik White (2012) çalışmasında vurgu yapmıştır.

Bu çalışma kapsamında da okul öncesi dönem çocuklarla sürecini sürdüren yoga eğitmenleri ile görüşmeler gerçekleştirilmiş ve yapılan görüşmelerde farklı noktalarda zorlanabildiklerini ifade etmişlerdir. Ebeveynler ile iletişim, kalabalık veya gelişimsel olarak farklı yaş gruplarının bir arada olduğu gruplar, kurumsal yaşanan sıkıntılar, grup içi uyum problemleri gibi konular üzerine süreçte yaşanan sıkıntıları dile getirmişlerdir. Literatürde uygulama gerçekleştiren araştırmacılarında benzer sebeplerden kaynaklı

yaşadıkları aksaklıkları dile getirilmekte oldukları görülmektedir. Bu konuda yoga uygulamaların daha sağlıklı ilerleyebilmesi adına merkez veya okul yönetim kadrosunun yoga süreciyle ilgili bilgilendirilmesi, beklentilerin sağlıklı yöne evrilmesi aynı zamanda velilerinde süreçte bilinçlendirilmesi, bu kapsamda hem sürece dahil olmalarının sağlanması hem de süreç çıktılarıyla ilgili bilgilendirmeler yapılması gereklidir.

Ebeveynler çocuk yogasının çocuk üzerinde yansımalarını dile getirdikleri gibi ev ortamına yansımaları üzerine de gözlemlerini iletmışlerdir. Bu gözlemlerine göre yoga süreci çocukların kardeş ilişkilerine, ev ortamında yardımlaşmalarına, bir disiplin ve rutin içerisine girmelerine ve yoga felsefesini/ kültürünü ev ortamına yansıtmalarına olumlu katkılar sağlamakta olduğu ifade edilmiştir. Ebeveynlerin bu görüşlerini destekler nitelikte çalışmalar literatürde mevcuttur. Seven (2023), yoganın çocukların öz düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koyduğu çalışmasında ebeveynler ile görüşmeler gerçekleştirmiştir. Bu görüşmeler doğrultusunda çocukların gece uyku süreçlerinin rahatladığını, evde doğru nefes teknikleri kullandıklarını ve çocukların olumlu davranış sergileme durumlarının arttığını ifade ettiklerini belirtmiş ve çocukların ev ortamında da yoga tekniklerini benimseyerek bir rutin halinde uyguladıklarını vurgulamıştır.

Çalışma kapsamında yapılan eğitmen ve ebeveyn görüşmelerinde yoganın çocuklar üzerindeki etkileri farklı boyutlarıyla ifade edilmiştir. Bu çalışma kapsamında çocukların genel olarak yoga sürecini sevdikleri, eğlendikleri, yoga sürecinin devam etmesini talep ettikleri çocuklarla yapılan görüşmelerden anlaşılmaktadır. Yine literatürde bulunan başka bir çalışmada da yoga programına dahil edilen çocukların etkinliklerden keyif aldıkları, yoga derslerinin kendilerine başarı ve memnuniyet duygusu hissettirdiğini ifade ettikleri belirtilmiştir (Eggleston, 2015).

Çalışma kapsamında çocuklar üzerinde etkileri ele alınan yoga sürecinin yaygınlaştırılması, okul ortamına entegre edilmesinin sağlanabilmesi üzerine eğitmenlerin görüşleri alınmıştır. Kimi eğitmen zorunlu olup müfredata eklenmesi gerektiğini ifade etmekte iken kimi eğitmenler gönüllülük ilkesinin var olup yaz okulu veya kulüp gibi süreçler ile sürdürülmesi gerektiğini düşündüklerini ifade etmişlerdir. Ancak bütün eğitmenlerin süreçteki gözlemlerine yönelik ulaştığı ve vurguladığı ortak nokta, çocuk yogasının yaygınlaştırılması, tüm yaş gruplarına yayılmasının desteklenmesidir. Eğitmenlerin bu görüşlerine yönelik literatürde de yoga uygulamasının okul müfredatında olmamasından kaynaklı eğitimin ve etkilerinin sürdürülebilir ve ölçülebilir olmaması durumu araştırmacılar tarafından dile getirilmektedir (Kaur & Bhat, 2019; O'Neil vd., 2016). Janjhua vd. (2020), ergen yaş grubu ile gerçekleştirdikleri çalışmada, ergenlerin duygusal düzenleme ve özsaygıları üzerinde yoganın etkisinin önemli olduğunu ortaya koymuş ve eğitim politikası olarak standartlaştırılmış yoga müfredatı ile okul düzeylerinde çocukların erken yaşlarda yoga öğrenip uygulamaya başlamalarının önemli olduğuna, bu konuda öğretmen eğitimlerinin önemli olduğuna vurgu yapmışlardır.

Literatürde yer alan çalışmaların çoğunda yoganın çocukların birçok gelişim alanlarına olumlu etki ettiği ortaya konulmuş ve bunlar yukarı kısımlarda detaylı ele alınmıştır. Çocuklar üzerinde olumlu etkileri bulunan ve gelişimlerini destekleyen yoga etkinliklerinin yaygınlaştırılması da önem arz etmektedir. Güncel durumda yoga ile ilgili çalışmalar artmakta, uygulama alanı genişlemektedir. Bunun sistemli ve programlı bir duruma gelmesi halinde hem çocuklar üzerinde olumlu yansımalarının etkili ve kalıcı olacağı hem de yoga ile ilgili olarak ailelerin ve kurumların bakış açılarının süreci daha rahatlatıcı boyutta olacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Araştırma sonuçları doğrultusunda sunulabilecek öneriler şu şekildedir:

- Çalışma sonucunda yoganın çocuklara olumlu yansımaları olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca çalışma sürecinde görüşülen yoga eğitmenleri yoganın yaygınlaşması adına okul sürecine dahil edilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Bu kapsamda yoga etkinliklerinin her yaş grubunda uygulanması ve ulaşılabilmesi adına okul müfredatına yoga dersleri eklenebilir. Yoga felsefesinden kaynaklı zorunlu olmayıp seçmeli ders ya da yaz okulu, kulüp gibi seçeneklerde çocuklara yoga dersleri sunulabilir.

- Çalışmada yoganın çocuklar üzerindeki olumlu etkileri yanında eğitmenler ve ev ortamına yansımalarından kaynaklı ebeveynler üzerinde de olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple yoganın olumlu etkilerinin yayılması adına daha büyük ve geniş kitleleri bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır. Bu kapsamda sosyal medya kanalı kullanılabilir. Öğretmenlere yoganın olumlu etkileri üzerine ve uygulayabilmeleri adına hizmet içi eğitimler planlanabilir. Ebeveynler yoga kültürü ve felsefesi, çocuklar üzerindeki olumlu etkileri hakkında bilinçlendirilebilirler.

- Çalışmada eğitmenlerin yaşadıkları sıkıntılar arasında ebeveynlerin ve kurum idaresinin yogadan ve eğitmenden beklentilerinin süreci zorlaştırdığını ifade etmişlerdir. Ebeveynlerin yoga felsefesine daha hâkim olması ve çocuklarını o süreçte gözlemleyebilmesi için ebeveyn eşlikli yoga etkinlikleri düzenlenebilir. Benzer şekilde kurum idareleri de süreçle ilgili bilgilendirilebilir ve yogaya yönelik bakış açısı konusunda bilinçlendirilebilirler.

- Yapılan görüşmelerde yoga eğitmenlerinin farklı kurumlardan farklı kurlarda eğitim aldıkları bilgisi edinilmiştir. Çalışmamıza katılan eğitmenlerin hepsi yüz yüze yoga eğitmenlik eğitimi aldığını ifade etmiştir. Ancak yoga eğitmenlik eğitimin online platform seçeneği olduğu da bilinmektedir. Bu kapsamda yoga eğitmenlik eğitiminin standartlaştırılması çalışmaları yapılabilir. Ayrıca başka bir çalışmada online platformda eğitim alan kişilerle de görüşme gerçekleştirerek yoga atölye sürecine yönelik görüşleri edinilebilir.

- Gerçekleştirdiğimiz bu çalışmanın çalışma grubu, normal gelişim özellikleri sergileyen çocuklardan oluşmaktadır. Benzer çalışma özel eğitim gerektiren veya problem davranış sergileyen çocuklarla da gerçekleştirilebilir.

- Çalışmada yoganın olumlu etkileri ortaya konulmaktadır. Yoganın etkilerinin daha sağlıklı gözlemlenebilir ve ölçülebilir olması adına çalışmalar daha uzun süreli veya boylamsal şekilde gerçekleştirilebilir.

- Çalışmada görüşme yapılan kişi sayısı arttırılarak daha geniş kapsamlı bir çalışma planlanabilir.

Kaynakça

- Aydın, D. & Özgen, Z. E. (2018). Çocuklarda yoganın etkileri: Sistemik derleme. *International Conference on Empirical Economics and Social Sciences (ICEESS'18)* June 27-28, 2018 /Bandırma - Turkey.
- Aydın, F. & Ulutaş, İ. (2017). Okul çağındaki çocukların öz düzenleme özelliklerinin gelişimi. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 36-45.
- Bafra, C. (2021). *Disleksili çocuklarda yaratıcı dans eğitiminin motor fonksiyonlar ve yürütücü işlevlere etkisi: Randomize kontrollü çalışma*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

- Bazzano, A. N., Anderson, C. E., Hylton, C. & Gustat, J. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 81-89.
- Bilmez, B. (2023). *Yoga Farkındalık Programının 60-72 Aylık çocukların duygu düzenleme becerilerine ve annelerin görüşlerine etkisinin incelenmesi*. [Doktora Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Bodur, B. (2018). *Çocuk yogası*. İstanbul: Okuyan Us.
- Bogdan, R. C. & Biklen, S. K. (1992). *Eğitim için nitel araştırma: teori ve yöntemlere giriş*. Boston: Allyn ve Bacon.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (Geliştirilmiş 11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cohen, S. C., Harvey, D. J., Shields, R. H., Shields, G. S., Rashedi, R. N., Tancredi, D. J., Angkustsiri, K., Hansen, R. L., & Schweitzer, J. B. (2018). Effects of yoga on attention, impulsivity and hyperactivity in preschool-aged children with attention-deficit hyperactivity disorder symptoms. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 39(3), 200-209.
- Çetiner, Ö. (2023). *Etkileşimli Çocuk yogasının 6 yaş çocuklarının duygu ifadesi ve duygu çeşitliliğine etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Daubenmier, J. J. (2005). The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29(2), 207-219.
- Dariotis, J. K., Mirabal-Beltran, R., Cluxton-Keller, F., Gould, L. F., Greenberg, M.T. & Mendelson, T. (2015). A qualitative evaluation of student learning and skills use in a school-based mindfulness and yoga program. *Mindfulness*, 7(1), 76-89.
- Dash M. & Telles S. (1999). Yoga training and motor speed based on a finger tapping task. *Indian J Physiol Pharmacol*, 43(4), 458-62.
- Donahoe-Fillmore, B. & Grant, E. (2019). The effects of yoga practice on balance, strength, coordination and flexibility in healthy children aged 10-12 years. *J Bodyw Mov Ther*. 23(4), 708-12.
- Duyan, E. C. (2008). *İş ve yaşam tatmininde yoga'nın etkileri üzerine bir araştırma*. [Yüksek Lisans Tezi]. Bursa: Uludağ Üniversitesi.
- Eggleston, B. (2015). The benefits of yoga for children in schools. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 5(3), 1-7.
- Ergüven, A. T., Cesur, Ş. Ö., & Güvendi, B. (2023). Yoganın beden, nefes, zihin ve mutluluk üzerine etkisi: 12 haftalık çalışma. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 22-29.
- Folletto, J., Pereira, K. & Valentini, N. (2016). The effects of yoga practice in school physical education on children's motor abilities and social behavior. *International Journal of Yoga*, 9(2), 156.
- Galantino, M. L., Galbavy, R. & Quinn, L. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatric Physical Therapy*, 20(1), 66-80.
- Göçek, Ö. (2009). *Çocuklarda yoga hareketleri ve sağlıklı yaşam*. İstanbul: Kaknüs.

- Haden, S. C., Daly, L., & Hagins, M. (2014). A randomized controlled trial comparing the impact of yoga and physical education on the emotional and behavioral functioning of middle school children. *Focus on Alternative and Complementary Therapies*, 19(3), 148-155.
- Halliwell, E., Jarman, H., Tylka, T. L. & Slater, A. (2018). Evaluating the impact of a brief yoga intervention on preadolescents body image and mood. *Body image*, 27, 196-201.
- Iyengar, B. K. S. (2016). *Yoga ve siz* (2. Baskı). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Janjhua, Y., Chaudhary, R., Sharma, N. & Kumar, K. (2020). A study on effect of yoga on emotional regulation, self-esteem, and feelings of adolescents. *Journal of family medicine and primary care*, 9(7), 3381-3386.
- Kaley-Isley LC, Peterson J, Fischer C, Peterson E. (2010). Yoga as a complementary therapy for children and adolescents: a guide for clinicians. *Psychiatry Edgmont*, 7(8), 20-32.
- Kaur, M., & Bhat, A. (2019). Creative yoga intervention improves motor and imitation skills of children with autism spectrum disorder. *Physical Therapy*, 99(11), 1520-1534.
- Khalsa, G. K. & Michon, C. (2020). *İnsanın sekiz yeteneği*. Ankara: Panama Yayınları.
- Lidell, L., Rabinovitch, N. & Rabinovitch, G. (1983). *The sivananda companion to yoga*. New York: Simon & Schuster.
- Manaf, A. (2013). *Yoga nedir? Ne değildir?* (6. Baskı). İstanbul: Gala Yayınları.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*, 2nd Ed. San Francisco, CA: John Wiley & Sons.
- Mische Lawson, L. A., Cox, J., & Blackwell, A. L. (2012). Yoga as a classroom intervention for preschoolers. *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention*, 5(2), 126-137.
- Nanthakumar, C. (2017). The benefits of yoga in children. *Journal of Integrative Medicine*, 16(1), 14-19.
- O'Neil, M. E., Ideishi, R. I., Benedetto, M., Ideishi, S. K. & Fragala-Pinkham, M. (2016). A yoga program for preschool children in headstart and early intervention: A feasibility study. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 6(2).
- Önoğlu Yıldırım, E. (2019). *The effects of mindfulness-based yoga intervention on preschoolers' self-regulation ability* [Master thesis]. Ankara: Bilkent University.
- Özyayla, E. D. (2023). *Yoga programının beş yaş çocuklarının duyu düzenleme ve sosyal becerileri üzerindeki etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Öztürk, F. Z., Kaya, N., & Durmaz, E. (2015). Okul öncesi öğretmenlerinin görev sürecinde yaşadıkları eğitimsel sorunlar ve çözüm önerileri. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3), 68-94.
- Paulson, A. (2019). *Effects of yoga on student attention in Pre-K*. [Theses]. Minnesota: Minnesota State University.
- Parshad, O. (2004). Role of yoga in stress management. *The West Indian Medical Journal*, 53(3), 191-194.

- Pascoe, M. C. & Bauer, I. E. (2015). A systematic review of randomized control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research*, 68, 270-282.
- Razza, R. A., Bergen-Cico, D. & Raymond, K. (2013). Enhancing preschoolers' self-regulation via mindful yoga. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 372-385.
- Reppa, G. (2017). The effects of a yoga and mindfulness techniques program on the prosocial behavior and the emotional regulation of preschool children: A pilot study. *Educational Research Applications*, 138, 1-7.
- Rich, N. F. (2010). *A study of yoga therapy to increase attention in preschool children*. [Doctoral Dissertation]. ABD: Capella University.
- Saraswati, S. J. (2001). *Yoga*. İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Seven, V. (2023). *Yoganın Okul öncesi eğitimine devam eden 60-69 aylık çocukların öz düzenleme becerilerine etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Shearer, A. (1980). *The yoga sutras of patanjali*. England: Mandala.
- Şaliş, İ. (2024). *Yoga pratiği çerçevesinde öz şefkat, duygusal farkındalık, duygu düzenleme ve iyilik hali değişkenlerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Taneja, D.K. (2014). Yoga and health. *Indian Journal of Community Medicine*, 39(2), 68-72.
- Taylor, S. J., Bogdan, R. & DeVault, M. L. (2015). *Introduction to qualitative research methods: a guidebook and resource*. New York: Wiley.
- Telles, S., Gulati, K., Sharma, S., & Balkrishna, A. (2019). Self-esteem and performance in attentional tasks in school children after 4½ months of yoga. *International Journal of Yoga*, 12(2), 158.
- Ülger, Ö. & Yağlı, N. V. (2010). Effects of yoga on the quality of life in cancer patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(2), 60-63.
- White L. S. (2009). Yoga for children. *Pediatr Nurs*, 35(5), 277-283.
- White, L. S. (2012). Reducing stress in school-age girls through mindful yoga. *Journal of Pediatric Health Care*, 26(1), 45-56.
- Wolff, K. & Stapp, A. (2019). Investigating early childhood teachers' perceptions of a preschool yoga program. *SAGE Open*, 9(1), 1-9.
- Worby, C. (2017). *Her yönüyle yoga* (6. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınları.