

Sınıf Öğretmeni Adaylarının Çocuk Yogasının Yararlarına İlişkin Görüşleri

Opinions of Prospective Classroom Teachers on the Benefits of Yoga for Children

Nida BAYINDIR¹

Öz

Bir araya getirmek, bütünlemek anlamına gelen yoga temelde zihin ve beden arasındaki uyuma odaklanmaktadır. Günümüzde uyaran yoğunluğuna fazlasıyla maruz kalan çocukların sağlıklı bir zihinsel, fiziksel ve duygusal yapıya sahip olmaları yoga ile sağlanabilmektedir. Araştırma, öğretmen adaylarının çocuk yogasının yararlarına ilişkin görüşlerini almayı amaçlamaktadır. Araştırma, 2021-22 akademik döneminde sınıf eğitimi son sınıfta öğrenim gören 11 öğretmen adayı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması tekniği kullanılmıştır. Amaçlı örneklem türlerinden ise ölçüt alma tekniği kullanılmıştır. Ölçüt olarak çocuk yogasını bilen öğretmen adayları kapsama alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğretmen adayları çocuk yogasının ne olduğunu bilmekte, ancak staj da uygulamamaktadırlar. Adaylar, yoganın pek çok yararı olduğunu düşünmekte ve okullarda uygulanabileceğine inanmaktadırlar. Araştırma sonuçlarına dayalı olarak, aday öğretmenlerin çocuk yogası ile ilgili eğitimler almaları, formasyon derslerini yoga teknikleri ile ilişkilendirip öğrencilerdeki stresi azaltacak etkinlikler hazırlamaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yoga, çocuk yogası, öğretmen adayları

Abstract

Yoga, which means to bring together and to integrate, basically focuses on the harmony between mind and body. Today, children who are exposed to excessively intensive stimulus can have a healthy mental, physical and emotional structure with yoga. Aiming to get the opinions of prospective teacher on the benefits of yoga for children, this study was carried out with 11 prospective teacher studying in the final year of classroom education during the 2020-21 academic year. The case study technique, one of the qualitative research methods, and the criterion sampling one of the purposeful sampling types, were used. As a criterion, prospective teachers who knew yoga for child were included. According to the results of the research, teacher candidates know yoga and yoga for children, but do not apply it in the internship school. They think that yoga has many benefits and believe that it can be applied in schools. Based on the research results, it is recommended that prospective teachers receive training on yoga for children, associate formation lessons with yoga techniques and prepare activities that will reduce stress in students.

Keywords: Yoga, yoga for children, prospective teachers

GİRİŞ

Yoga; birleştirmek anlamına gelen, zihin ve beden uyumuna dayanan, istemli olarak bedeni ve düşünceleri kontrol edebilen uygulamalardır. Yoga gibi meditasyonel tekniklerin geçmişi çok eskiye dayanmakta ve gitgide daha popüler hale gelmektedir. Hint yarımadasında ortaya çıkan ve bir zihin-beden pratiğini içeren yoga; fiziksel duruşları, nefes egzersizlerini, meditasyon (odaklanma), mantralar, etik değerler, mutluluk gibi günlük yaşam disiplinlerini kapsamaktadır. Yoga; Yama (ahlaki kurallar), niyama (özdisiplin), asana (duruş, postür), pranayama (nefes teknikleri), prathayara (yalnız kalma), dharna (odaklanma), dhyana (meditasyon/tefekkür),

¹ Doç. Dr. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eskişehir-Türkiye nida.bayindir@ogu.edu.tr
orcid.org/0000-0001-8329-358X

samadhi (aydınlanma) olmak üzere 8 temel ilke ile kendini göstermektedir. Bir felsefi sistem olarak yoga, son dönemlerde, zindelik ve odaklanma egzersizine evrilmiştir. Yogayla amaç; bütün yaşam formları içinde derin bir birliktelik ve merhamet duygusunu oluşturmak, iç huzur ve sosyal barışa sağlıklı bir zihin ve bedenle ulaşmaktır. Yoganın bir çok türü olup bunlar bhakti (sevgi yogası), ashtanga (güc yogası), kundali (farkındalık yogası), yin (kas esnekliği) jhane (bilgi yogası), hatha (nefes teknikler), yoga terapi (sağlık ve şifa yogası), restoratif (sinir sistemini onarma yogası), kakhaha (stres atma) ve çocuk yogasıdır (Alkan ve Özçoban, 2017:65; Aydın ve Özgen, 2018:97; Duman ve Koca, 2020: 60; Güzel ve Baysal, 2017:92; Köyüstü ve Kırık, 2021:106; Özgün vd, 2021:304; Torgutalp, 2018:90; Özer ve Ateş, 2019; Wang ve Hagins, 2016:1)

Çocuk yogası; yoga öğretilerini kullanılarak çocuğun daha dingin, daha mutlu ve daha sağlıklı bireyler haline gelmesi için zihin, ruh ve beden farkındalığını sağlayarak zihinsel odaklanma düzeylerini arttırabilen, hayattan keyif alma durumlarını, sosyal ilişkilerini, benlik saygısı ve özgüven düzeylerini geliştirebilen oldukça yeni bir yoga türüdür. Yapılan araştırmalar, çocuk yogasının, çocuklarda; özgüveni arttırdığı, görsel bellek üzerinde etkili olduğu, akademik görevleri yerine getirme isteklerini arttırdığı, kaygıyı azalttığı, hafıza ve dikkat kapasitesini geliştirdiği, doğru nefes alma tekniklerini öğrettiği, yaratıcılığı arttırdığı, odaklanma süresini uzattığı, iradeyi geliştirdiği, zihin ve beden farkındalığını arttırdığı, fiziksel duruş bozukluklarını giderdiği, otokontrolü geliştirdiği ve duygusal sorunlarla başa çıkma gücünü arttırdığı yönündedir (Baş, 1998; Conboy vd. 2013; Farahani vd., 2019; Gulati vd, 2019, Hagins ve Rundle, 2016; Kauts ve Sharma, 2009; Nanthakumar, 2018; Pandya, 2018; Stapp ve Wolff, 2019).

Son dönemlerde öğrenci odaklanma problemleri ve tekil bağımlılıkların artması ile çocuk yogası ön plana çıkmış ve yoganın çocukların bedensel, ruhsal ve akademik becerilerini geliştirmesine olan katkıları tartışılmaya başlanmıştır. Rekabetçi olmadan girilen yoga egzersizleri bedensel ve ruhsal farkındalık kazandırarak çocukların rahatlamasını sağlamak ve onların uğraştıkları işlere odaklanmasına ve o işlerden zevk almasına yardımcı olmaktadır. Çocuk yogası beden bütünlüğü sağlayarak çocuğun içindeki gücü fark etmesine yardımcı olmakta, olumlu düşünme, motivasyon, mutluluk, öz düzenleme becerilerini geliştirmekte, dikkat seviyesini arttırmakta, kaygı düzeyini düşürmekte, akademik başarının iyileşmesini desteklemektedir (Abadi vd, 2008:154; Berger vd, 2009:36; Cico vd. 2015:3449; Chittoor, 2011: 375; Frank vd. 2017:545; Hagins ve Rundle, 2016:105; Jellesma, 2013:1; Kaplan, 2013:12; Karaboğa, 2019; Peck vd, 2005:416; Sarkissian vd, 2018:211; Tummers, 2005:35).

Dinle, yap, eğlen sloganıyla okul sistemi içinde de yer alan çocuk yogası, öğrencilerin pozitif düşünmesi, doğru nefes alma verme tekniklerini öğrenmesi, hayallerle, masallarla, şarkılarla, müzik ve mantra boyama terapileri ile fiziksel ve ruhsal gevşeme seanslarını içermektedir. Doğrudan haydi şimdi yoga yapıyoruz şeklinde değil de herhangi bir eğitim etkinliğini yoga ilkeleri ile birleştirerek gerçekleştirmeye dayalıdır. Böylelikle çocuklarda gevşeme, davranışsal disiplin, sorumluluk, odaklanma, iyi bir uyku, çevresel farkındalık, öz farkındalık, beslenme tarzı, sosyal ilişkiler, iyi dinleme, sakinlik, kendi vücudunu tanıma, duruş, güven, çalışkanlık, eğlence, istek ve benlik saygısını arttıracaktır. Öğretmenlerin çocuk yogası eğitim programlarına bakış açısı olumlu olup, sadece okulda değil, evde de bu sürecin devam ettirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Aile yaklaşımlarının destekleyici olması, okul rutin programının içine entegre edilmesi, kolay ve eğlenceli tekniklerle başlaması çocuk yogasına olan ilgiyi arttıracaktır (Chen ve Pauwels, 2014:146).

Yapılmış araştırmaların sonucunda yoga ve meditasyon temelli müdahalelerin geliştirilmesi ve uygulanmasına artan ilgi nedeniyle okullarda yoga uygulamalarının yapılması önerilmektedir. Eğitimde farkındalık dernekleri, okul yogası birlikleri, vb birlikler okul için uygun yoga etkinlikleri geliştirmektedirler. Bu etkinliklerde öğretmenlerinde stres yönetimi ve mutluluğunu teşvik etmek için okul temelli yoga uygulamalarına dahil olmaları istenmekte ve ortak bir farkındalık yakalanmaktadır (Harris vd, 2015:144; Khalsa ve Butzer, 2016:46). Mevcut araştırma bulguları ve yoga eğitiminin çocuklar üzerindeki olumlu etkisini ortaya koyan sonuçlar incelendiğinde

çocuk yogasının bilinmesi ve öğretilmesi çocukların bilişsel ve duygusal işlevlerinin desteklemesine katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; öğretmen adaylarının çocuk yogasının yararlarına ilişkin görüşlerini almaktır. Böylece adayların çocuk yogası hakkındaki bilgi düzeyleri ve öğrencilere yönelik olası yararlarını öngörmeleri sağlanacaktır. Araştırma, eğitim öğretim etkinliklerinin daha etkili ve verimli olması için yoga gibi odaklanmayı arttıran, beden zihin farkındalığını yaratan ve bağımlılıklara karşı iradeyi güçlendiren alternatif uygulamaların bilinmesi açısından önem taşımaktadır. Okul temelli yoga etkinlik programlarının gelecekte daha kullanılabilir hale geleceği düşünülmektedir. Bunun için, öncelikle, öğretmen adaylarının ve öğretmenlerin çocuk yogası farkındalık düzeylerinin artırılması, çocuk yogası etkinlikleri, teknikleri ve uygulanmasını bilmeleri, yoganın etkilerinin bilimsel araştırmalarla ortaya konan yararlarından haberdar olmaları sağlanacaktır. Araştırma kapsamında şu sorulara yanıt aranmıştır.

1-Öğretmen adaylarının çocuk yogasının yararına ilişkin görüşleri nelerdir?

2-Öğretilen adaylarının çocuk yogasını uygulama durumları ne düzeydedir?

3-Öğretilen adaylarının çocuk yogasının okullarda uygulanabilirliğine ilişkin görüşleri nelerdir?

YÖNTEM

Araştırmada nitel araştırmalardan durum çalışması ile gerçekleştirilmiştir. Bu desende belirlenen durumlar normal seyri içinde değerlendirilmekte, bireylerin yaşantılarını nasıl anlamlandırdıklarına odaklanmaktadır. Durum çalışması; tek bir durum ya da olayın derinlemesine incelendiği, verilerin sistematik bir şekilde toplandığı ve gerçek ortamda neler olduğuna bakıldığı bir yöntemdir. Elde edilen sonuçlarla olayın neden o şekilde oluştuğu ve gelecek çalışmalarda nelere odaklanılması gerektiğini ortaya koymaktadır (Subaşı ve Okumuş, 2017). Bu süreçte durum ile ilgili tanımlayıcı sonuçlar elde edilmekte ve istatistiksel analizler kullanılmamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Araştırmada, adayların çocuk yogasının yararlarına ilişkin algı ve bakış açılarının ortaya konmasına odaklanılmıştır.

Katılımcılar

Araştırma, 2021-22 akademik döneminde sınıf öğretmeni adaylarından 11 kişiyi kapsamaktadır. Katılımcılar belirlenirken amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt olarak adayların yoga ve çocuk yogası hakkında bilgi sahibi olmaları ve son sınıfta öğrenim gören staj öğrencileri olmaları esas alınmıştır. Öğrencilere yoga ve çocuk yogası ile herhangi bir bilgi veya uygulamaları olup olmadığı sorulmuş ve araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar, gönüllük esasına göre araştırmaya dahil edilmiştir. Nitel araştırmada örnek büyüklüğü esnekler. Araştırmacı bu nedenle topladığı veriler konuyu yansıtmada belli bir doygunluğa ulaştığında veri toplamayı sonlandırabilir. Nitel araştırmada, örneklem büyüklüğünden çok zengin bilgi içeren durumlar, araştırmacının gözlem ve analitik kapasiteleri sonucu ortaya çıkaran geçerlik, anlamlılık ve algılamaları daha önemlidir. Buna göre araştırmanın yapısı, neyin yararlı ve önemli olduğuna bağlıdır (Büyüköztürk vd., 2008). Bu araştırmada görüşmelerden elde edilen veriler 11 kişi ile sınırlandırılmıştır. Araştırmada katılımcılar A1, A 11 olarak, cinsiyet E (Erkek) K (Kadın) olarak kodlanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcılar	Cinsiyet	Yaş	Sınıf
A1	E	20	4
A2	E	21	4
A3	K	21	4
A4	K	20	3
A5	K	19	2
A6	K	22	4
A7	E	19	1
A8	K	19	1
A9	E	20	2
A10	K	20	2
A11	E	21	3

Veri Toplama Süreci

Veriler toplanmadan önce araştırmanın amacı ve gerekli bilgiler verilmiştir. Katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya dahil olmaları sağlanmış ve isim yazmamaları söylenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Araştırma verilerinin toplanmasında 7 sorudan oluşan, araştırmacının geliştirdiği, yarı yapılandırılmış bir görüşme formu kullanılmış ve katılımcılarla olan görüşmeler yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Görüşme formu oluşturulurken sınıf öğretmeni yetiştirme konusunda uzman olan ayrıca yoga merkezi işleten iki'şer kişinin görüşü alınmıştır. Görüşme öncesinde soruların açık ve anlaşılır olması için 2 öğretmen adayı ile ön görüşme yapılmış ve formun son haline karar verilmiştir. Görüşmeler 15-22 dk sürmüştür. Uygulama esnasında adaylara araştırmanın amacı ve kapsamı belirtilmiştir.

Verilerin Analizi

Öncelikle elde edilen formlar dikkatlice okunmuş, görüşler arasındaki ortak görüşler, kavramlar ve fikirler belirlenmiştir. Bu görüşlere göre kodlar oluşturulmuş ve bu kodlara göre temalar belirlenmiştir. Nitel araştırmalarda veri toplama ve analizi durağan değildir. Bu yüzden hangi soruların sorulacağı veya analiz edilebileceği kestirilemeyebilir. Bu bağlamda 3 soru manuel araştırma analizi ile destekleyici veri toplama yoluna gidilmiştir. Yapılan içerik analizi sürecinde, verilerin kodlanması, temaların bulunması, kod ve temaların düzenlenmesi ve bulguların yorumlanması sırası takip edilmiştir.

Çocuk yogasının yararlarına ilişkin kodlar bir araya getirilerek incelenmiş ve bu kodların hangi kategoriye ait oldukları bulunmuştur. Sonuçlar betimsel bir anlatımla sunularak alıntılarla desteklenmiştir. Araştırmanın iç geçerliği için katılımcı teyidi (geri dönütü), inandırıcılığı için mevcut araştırmalar, iç güvenilirliği için araştırmacılar arasında C. Kappa basit uyum katsayısına bakılarak ($P > 0.5$) uyum analizi yapılmış ve görüş birliği sağlanmıştır.

BULGULAR

Aşağıda öğretmen adayları ile elde edilen verilerin çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırma verilerinden yapılan analize göre bulgular 3 temada toplanmıştır. Bunlardan ilki; adayların çocuk yogasının yararına ilişkin görüşleri, ikincisi çocuk yogasını staj okullarında uygulama durumları ve çocuk yogasının okullarda uygulanabilirliğine ilişkin görüşleridir.

Öğretmen Adaylarının Çocuk Yogasının Yararları Hakkındaki Görüşleri

Adaylar çocuk yogasının hem çocuklara hem de öğretmenlere birçok yarar sağlayacağını düşünmektedirler. Aşağıda bazı görüşlere doğrudan yer verilmiştir.

Tablo 2. Öğretmen Adaylarının Çocuk Yogasının Yararına İlişkin Görüşleri

Tema	Kod	Adaylar
Bedensel ruhsal rahatlama amaçlı egzersizler	Psikolojik telkin, farkındalık, iyi oluş, sakinleşmek, nefes ve esneme egzersizleri, masallar	1,2,10,8,5,6
Yoga programı	Spor salonları, sınıflar, minderler, müzik, etkinlikler, uygun yöntem ve teknikler	3,5,8,4,10,7,5
Öğrenme disiplini	Kendini ifade etme, odaklanma, dikkati sürdürme, stresle mücadele gücü, rahatlama teknikleri, öfke kontrolü	2,11,4,7,8,9,1

A2-Çocuklar yoga yaptıkça öfkelerini kontrol edebilirler, bedenlerini disipline edebilirler, duygularını kontrol edebilirler.

A11-Hiperaktif çocuklar üzerinde sakinleştirici bir etkisi olabilir.

A4-Sadece çocuklar değil, öğretmenler ve öğretmen adaylarının da bilmesi ve uygulaması gereken bir disiplindir.

A7-Bazı çocuklar duygularını kontrol edemiyorlar. Yoganın bu duyguları dizginleyeceğini düşünüyorum. Yoga, rekabet duygusunu azaltan ve çocuğa değerli olma hissini veren rahatlatıcı bir etkinliktir.

A8-Zihnen ve bedenen çocukları rahatlatır. Stresini azaltır.

A9-Yoga sadece çocuklara değil bütün insanlara gerekli bir uğraş bence. Ancak çocukların küçük yaşta başlaması hayatta daha mutlu olmasına neden olur. Bu yüzden çok gerekli olduğunu düşünüyorum. Üniversitede yoga ile ilgili kişisel gelişim kursları olsa çok iyi olur.

A1- Çocukların ruhsal, fiziksel ve zihinsel gelişimine inanılmaz fayda sağlar. Kendini tanıyan, kendine saygı duyan, kendini kimseyle kıyaslamamasını bilen, koşulsuz sevgiyle çevresine ve doğadaki her şeye saygı duyan ve de farkındalığı gelişmiş olan bir birey olması yolunda elbette ki yoga çocuklarımızın gelişimine mükemmel faydalar sağlar.

Çocuk yogasıyla çocuklar psikolojik ve zihinsel olarak kendilerini daha iyi hissederler. Kaygılarından uzaklaşırlar. Fiziksel olarak kaslarını rahatlatırlar. Akademik olarak ise derse daha iyi odaklanırlar. Bunun yanında düzenli olarak yoga yapan çocuklarda yeni duruş şekilleri sergileme ve zihin-beden arasında bir bağ kurma durumları gelişmektedir. Böylelikle çocuk kendini özel hissetmekte ve öz güveni artmaktadır.

Yoga çocuklarda dikkati toplamaya yardımcı olmakta, davranış problemlerini azaltmakta, konsantrasyonda artışa neden olmaktadır. Yoganın çocuklarda uygulanabilmesi ve çeşitli yararlar sağlamanın temel sebeplerinden birisi yoganın birleştirici ve uyum sağlayıcı özelliğidir. Hangi seviyede olursa olsun temel yoga etkinlikleri normal öğrenme/öğretme sürecinde rahatlıkla kullanılabilir. Yoga yapan çocuklarda endişe belirtileri azalmakta, çocuklar kendilerini daha mutlu ve zinde hissetmektedirler.

Öğretmen Adaylarının Çocuk Yogasını Staj Okullarında Uygulama Durumları

Öğretmen adayları çocuk yogasını farklı isimlerde duymuş, farklı etkinlikler içinde kullanmış ancak başlı başına ve belli bir prensiple planlı ve düzenli olarak uygulamamışlardır. Aşağıda bazı görüşlere doğrudan yer verilmiştir.

Tablo 3. Öğretmen Adaylarının Çocuk Yogasını Uygulama Durumları

Tema	Kod	Adaylar
Ders işlenişinde plansız	Masal anlatımlarında, fiziksel egzersizlerde, nefes çalışmalarında, dramatizasyonlarda,	10,8,5,6,1
Özel olarak planlı	Fiziksel egzersizlerde	2

A10-Evet biliyorum. Masal anlatırken canlandırma ve esneme hareketlerindeki gibi. Ancak yoga kapsamında hiç yaptırmadım.

A8-Psikolojik telkinlerle yapılıyor. Yaptırmayı denemedim.

A5-Yoga insanın kendi içine dönmesi, kendini iyileştirmesidir. Ben düzenli olarak yapıyorum. Ama staj yaptığım okulda çocuk yogasını hiç yaptırmadım.

A6-Yoga'nın psikolojik olarak iyi geldiğini söyleyebilirim. Çocuk yogasını uygulamayı hiç denemedim.

A1- Çocuk yogası, fiziksel ve zihinsel iyilik halini artırmak için nefes almaya odaklanan bir egzersiz şeklidir. Stresi azaltmak, sağlıklı kalmak, güç ve esnekliği artırmak için tasarlanmış bir dizi hareket, nefes egzersizleri ve meditasyon içerir. Fakat hiç uygulamadım.

A2-Çocuk yogası daha çok esnemeye güç kazanmaya yönelik bir disiplin. Jimnastik gibi ama taklalar yok. Arada yaptırıyorum.

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının neredeyse hepsi çocuk yogasını planlı ve düzenli olarak yaptırmadığını belirtmektedir. Bazı adaylar ise farkında olmadan çocuk yogasının kapsam alanına girebilecek bazı etkinlikler yaptırmışlardır. Masal karakterlerinin seslerini çıkarma, canlandırma, empatik düşünme, oyunlar oynama vb. çocuklarla yoga hareketleri ve çocuk yogası çeşitli hikayeler, şarkılar, tekerlemeler, oyunlar, görseller vb. etkinlikler eşliğinde yapılan fiziksel esneme hareketleri, nefes çalışmaları, beden farkındalığı ve dinlenmeden oluşur. Öğretmen adaylarının staj okullarında yogayı bilme ve uygulama durumlarının olmaması normal bir süreçtir. Çünkü hizmet öncesinde böyle bir eğitim almamışlardır. Halbuki MEB hayat boyu öğrenme genel müdürlüğü tarafından 2018 yılında kişisel gelişim alanı yoga eğitim (6-14 yaş kurs programı) yayımlanmış, program süresi ve içeriği ile bir öğretim programı hazırlanmıştır (MEB, 2018).

Öğretmen Adaylarının Çocuk Yogasının Okullarda Uygulanabilirliğine İlişkin Görüşleri

Öğretmen adaylarının çoğu çocuk yogasının okullarda rahatlıkla uygulanabilecek eğlenceli ve yararlı temel bir yöntem olarak görmektedirler. Aşağıda bazı görüşlere doğrudan yer verilmiştir.

Tablo 4. Öğretmen Adaylarının Çocuk Yogasının Uygulanabilirliğine İlişkin Görüşleri

Tema	Kod	Adaylar
Derslerde doğrudan uygulanabilir	Temel yöntem olarak uygulanır	3,5,8,1,4,7
Derslerde dolaylı olarak uygulanabilir	Destek yöntem olarak uygulanır	10

A3-Bence çocuk yogası okullarda uygulanabilir. Kendi sınıflarında bile yapılabilir.

A5-Çok eğlenceli olur. Çocuklar stres atar.

A8-Okullarda uygulanması harika olur. Bunun için öğretmenlere eğitim verilebilir. Yoga için gerekli malzemeler okuldan temin edilebilir. Minder vb.

A10-Okullarda uygulanabilmesi için özel bir alan ve zamana ihtiyaç olduğunu düşünüyorum. Okul yönetimi ve öğretmenler destekleyici olmalı. Bir proje ile gerçekleştirilebilir.

A1-Okul yönetiminin onayı ile yaygınlaşabilir. Çok faydalı olacağını düşünüyorum.

A4- Herhangi bir uygulamam yok maalesef. Sadece çocuklarla nefes çalışmalarının uygulanabilirliğinin kolay olacağını düşünüyorum.

A7- Her okulda artık beden eğitimi için spor salonları mevcuttur. Bu ortamlarda küçük bir kısmını yogaya ayrılabilirler. Haftanın 2 saati için okullarda uygulanmalı diye düşünüyorum. Bunun uygulanması için tüm öğrencilerin zorunlu olarak katılımı gerekli olmalı.

Adaylar, çocuk yogasının okullarda/sınıflarda rahatlıkla uygulanabileceğini düşünmektedirler. Çünkü özel bir ortama, araç gerece ihtiyaç duyulmamaktadır. Yoganın okullarda zihin, beden ve ruh bütünlüğü açısından akademik amaçlar için kullanılması evrensel olan felsefesini ön plana çıkarmaktadır. Adı yoga ya da zaman farkındalığı (mindfulness) olsun aslında gerçekleştirilecek olan yoganın veya farkındalığın felsefesidir. Okullarda uygulanacak yoga, çocukların bedenlerine ilişkin farkındalıkları ve esnekliği oluşturan, konsantrasyonu geliştiren, doğru nefes tekniklerini geliştiren, çeşitli oyun, hikayelerle hayal güçlerini zenginleştiren bir etkinlik olarak görülmektedir. Örneğin okul temelli yoga çalışmalarında çocuklara yönelik çok fazla etkinlik düzenlenebilir. Bu etkinliklerde çocuğun hem kendini hem de çevresini keşfedebileceği şeylere odaklanması sağlanmaktadır.

SONUÇLAR ve TARTIŞMA

Araştırma bulgularına göre öğretmen adayları yogayı ve çocuk yogasını daha önce duymuş, ancak tam olarak ne olduğunu bilmemekte ve doğrudan uygulamamaktadır. Okul temelli yaşantılarda farkında olmadan etkinlikler içinde uygulamaktadırlar. Bu uygulamalar, öğrencilerin kendini daha rahat ifade etmesi için yapılan etkinlikler, bedensel enerjiyi boşaltmak için yapılan planlı egzersizler, duygularını tanıma ve tanıtmaya dayalı etkinlikler vb. şeklinde olabilmektedir.

Adaylar yoganın okullarda/sınıflarda rahatlıkla uygulanabileceğini düşünmektedirler. Yoganın çocuklara yararlarını ise zihnen, bedenen ve ruhen iyi oluş olarak nitelendirmektedirler. Yapılan araştırmalarla paralellik gösteren sonuçlar çocukların yogayla hem bedeni sınırlarını tanıdıkları hem de çevreye daha empatik yaklaşabildiklerini göstermektedir. Yoga bir yarış ve rekabet olmadığı için çocuk kendi hızına göre hareket etmekte ve başkaları ile kıyaslanmamaktadır. Yoga özellikle odaklanma sorunlarının artış olduğu bu çağda, çocuklara dikkatlerini toplamayı, odaklanmayı, streslerini kontrol etmeyi öğretecektir. Yoganın sınıfta uygulanması çocukların kendilerine zaman ayırarak kişisel farkındalıklarını keşfetmeleri, merak duygularını geliştirmeleri, keşfetme, eğlenme amaçlı olarak kullanılabilir.

Çocuğun kendi vücudu ve zihni arasında denge kurmasına yardımcı olan yoga aynı zamanda farkındalığı arttırmak için ideal bir araçtır. Okul temelli yoga çalışmalarında Schultz vd, (2011) araştırmasında çocuk yogasının rahatlatma, stres kontrolünü sağlama ve depresyonu azaltmada etkisi olduğunu belirlemiştir. Körükçü ve Kukulü'nün (2015) araştırmasında öğrenciler yogada kazandıkları odaklanma becerisiyle derslerine çok daha iyi çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Yine Taşpınar'ın (2010) araştırmasında yoganın sinir sistemini güçlendirerek olumlu tutumları arttırdığı ve aklı sakinleştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Duyan (2008) tarafından yapılan araştırmada ise katılımcıların anlık tepkilerinin yerini daha ılımlı düşüncelere bıraktıkları ve olumlu yönleri daha kolay konsantre oldukları ortaya çıkmıştır. Ercan vd, (2005) araştırmasına göre gevşemiş ve rahatlamış bir kişi kendini işine daha çok vermekte ve işini daha çok sevmektedir.

Bu nedenle çocukların gelişiminde özellikle öğretmenlere önemli görevler düşmektedir. Bu araştırmanın sonuçları da göz önünde bulundurulduğunda, aday öğretmenler ve öğretmenlerin çocukların bilişsel işlevlerini desteklemede yoga disiplinini içeren egzersizleri ve eğitim materyallerini kullanmaları önerilmektedir. Yoga ile ilgili çalışmaların genellikle tıp alanında yoğunlaştığı görülmektedir. Yoganın eğitim ve çocukları kapsayan araştırmalar oldukça az

düzydedir. Mevcut literatürün sistematik olarak gözden geçirilmesi ve yoganın çocuklar ve eğitimlerini kapsayıcı çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Bunun içinde çocuk yogasının teorik ve pratik olarak öğretmen adaylarına öğretilmesi, öğretilirken de bazı çevrim içi programların veya yoga merkezlerinin kullanılması önerilmektedir. Okullarda sanat, spor ve değer eğitimi gibi derslerinin müfredatına, farkındalık amaçlı, yoganın temelini oluşturan meditasyon, gevşeme egzersizleri ve nefes çalışmaları eklenebilir. Öğretmen adaylarının aldıkları derslerin öğretimini veya formasyon derslerini yoga teknikleri ile birleştirmeleri sağlanabilir. Adayların çocuk yogasını öğrenip çocuklardaki öfke kontrolünü sağlamaları ve yogayı bir öğretim desteleme aracı olarak kullanmaları öğretilir. Buna ek olarak çocuk yogasının zihinsel esneklik, konsantrasyon düzeyleri, hayattan zevk alma, bedeni tanıma, mutlu olma, benlik duygusu, yaşam kalitesi vb. anlamlı etkilerinin araştırılması, gelecekteki muhtemel çalışmalara örnek olması önerilmektedir. Ülke bazında düşünüldüğünde yoganın çocuklara yönelik olan çocuk yogasının farkındalığını arttıracak, ilkokuldan başlayarak ileriki yaş gruplarındaki öğrencilerin müfredatlarında yer alması gerektiği önerilmektedir.

Gelecek araştırmalarda çocuk yogasının ve yoga uygulaması yapabilen sınıf öğretmeni adaylarının bilişsel ve duyuşsal düzeyleri incelenebilir. Yoganın farklı öğretmenlik alanları (okulöncesi, fen ve sosyal alanlar, yabancı diller vb) üzerindeki etkileri karşılaştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Abadi, S. M., & Venkatesan, S. M., J.(2008). Effect of yoga on children with attention deficit hyperactivity disorder. *National Academy of Psychology*, 53(2), 154-159. doi: 10.1097/DBP.0000000000000552.
- Alkan, E., & Özçoban, A. F. (2017). Yoganın Gebelik, Doğum ve Doğum Sonuçları Üzerine Etkisi. *Smyrna Tıp Dergisi*, 64-71.
- Aydın, D., & Özgen, Z., E. (2018). Çocuklarda yoganın etkileri: Sistematik derleme. *International Conference on Empirical Economics&Social Science* içinde (s. 96-103). Balıkesir: Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi.
- Baş, U. (1998). Hatha Yoga ve Klasik Egzersiz Yaklaşımının Sağlıklı Gençlerde Postür ve Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Berger, L. D., Silver, J. E., & Stein, K. E. R., (2009). Effects of yoga on inner city children's well being: a pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*; 15(5), 36-42. 5 Kasım 2021 tarihinde <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19771929/> adresinden erişildi.
- Büyüköztürk, Ş. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem A yayıncılık.
- Chen, D., D., & Pauwels, L. (2014). Perceived benefits of incorporating yoga into classroom teaching: assessment of the effects of "yoga tools for teachers". *Advances in Physical Education*, 4, 138-148. 12 Ekim 2021 tarihinde https://www.scirp.org/html/4-1600144_49338.htm adresinden erişildi.
- Chittoor, S. J. (2011). Yoga for children with disabilities. *International Scientific Yoga Journal: Sense*, 1(1), 374-380. 22 Aralık 2021 tarihinde https://yoga-sci.eu/wp-content/uploads/2016/09/yoga_journal_sense_2015_web.pdf adresinden erişildi.
- Cico, B. D., Razza, R., & Timmins, A. (2015). Fostering Self-Regulation Through Curriculum Infusion of Mindful Yoga: A Pilot Study of Efficacy and Feasibility. *J Child Fam Stud*, 24, 3448-3461. Doi.10.1007/s10826-015-0146-2
- Conboy, A. L., Noggle, J. J., Frey, L. J., Kudesia, S. R., & Khalsa. S. B. S., (2013). Qualitative evaluation of a high school yoga program: feasibility and perceived benefits, *Explore*, 9(3).171-180. 08 Kasım 2021 tarihinde <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26918064/> adresinden erişildi.
- Duman, Ö., & Koca, C. (2020). Modern Yoganın Analizi: Cinsiyetlendirilmiş Bir Sosyal Alan. *Fe Dergi*, 12(2), 59-73. <https://doi.org/10.46655/federgi.842925>
- Duyan, E., C. (2008). Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Yönetim ve Çalışma Psikolojisi Bilim Dalı.
- Ercan, O., Alikashiöglü, M. & Ercan, G. (2005). Adolesan Sağlığı. İstanbul Üniversitesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum dizisi, 43, 7-23.
- Farahani, P. V., Hekmatpou, D., Khonsari, A. H., & Gholami, M. (2019). Effectiveness of super brain yoga for children with hyperactivity disorder. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(2), 140-146. DOI:10.1111/ppc.12266

- Frank, L. J., Kohler, K., Peal, A., & Bose, B., (2017). Effectiveness of a School-Based Yoga Program on Adolescent Mental Health and School Performance: Findings from a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 8,544-553. DOI 10.1007/s12671-016-0628-3
- Gulati, K., Sharma, S. K., Telles, 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), 158-161. doi:10.4103/ijoy.IJOY_42_18
- Güzel, P., & Baysal, D. (2017). MEB, okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde Yoga etkinliğinin ders dışı eğitim çalışmaları kapsamında uygulanabilirliğinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 91-108.
- Haggins, M., & Rundle, A. (2016). Yoga improves academic performance in urban high school students compared to physical education: a randomized controlled trial. *Mind, Brain, And Education*, 10(2), 105-116. <https://doi.org/10.1111/mbe.12107>
- Harris, R. A., Jennings, A. P. Katz, A. D., Abenavoli, M. R., & Greenberg, T. M., (2015). Promoting Stress Management and Wellbeing in Educators: Feasibility and Efficacy of a School-Based Yoga and Mindfulness Intervention. *Mindfulness*, 7,143-154.
- Jellesma, C. F. (2013). Stress and yoga in children. *Yoga Phys Ther*, 3(3), 136-138. DOI:10.4172/2157-7595.1000136
- Kaplan, L. J. (2013). The experience of yoga on children with anxiety, *Social Work Master's Clinical Research Papers*. 204, 1-54.
- Karaboğa, D. Ö. (2019). Modern yoganın toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet bağlamında nitel analizi, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kauts, A. & Sharma, N. (2009). Effect of yoga on academic performance in relation to stress. *International Journal of Yoga*, 2(1), 39-43. doi:10.4103/0973-6131.53860
- Khalsa, S. B. S., ve Butzer, B., (2016). Yoga in school settings: a research review. *vAnnals Of The New York Academy Of Sciences*, 1373, 45-55. DOI: 10.1111/nyas.13025
- Körükcü, Ö., & Kukulcu, K. (2015). Beden-Zihin-Ruh Bütünlüğünü Korumaya Yönelik Bir Program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68-80. <https://doi.org/10.5455/cap.20140504031811>
- Köyüstü, S., & Kırık, M. A. (2021). Yogaya geneli bir bakış ve yoga sağlık ilişkisi. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi, 10(28), 123-139.
- MEB (2018). Kişisel Gelişim Alanı Yoga Eğitimi (6-14 yaş) Kurs Programı, Hayat boyu öğrenme genel müdürlüğü, Ankara. 07 Eylül 2021 tarihinde http://hbogm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kurslar/Ki%20C5%9Fisel%20Geli%20C5%9Fim%20ve%20E%20C4%9Fitim_Yoga%20E%20C4%9Fitimi%206-14%20Ya%20C5%9F%20Kurs%20Program%20C4%B1.pdf adresinden erişildi.
- Nanthakumar, C. (2018). The benefits of yoga in children. *J Integr Med.*, 16(1), 14-19. DOI:10.1016/j.joim.2017.12.008
- Özer, Z., & Ateş, S. (2019). Kahkaya yogasının ruh sağlığı üzerine etkileri, 1. Uluslararası ruh sağlığında toplumsal farkındalık kongresi, 19-25. İstanbul. 28 Nisan 2021 tarihinde <http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/5395/Z%20c3%bclf%20c4%9fnaz%20c3%96zer%20c2%20Sebahat%20Ate%20c5%9f.pdf?sequence=1&isAllowed=y> adresinden erişildi.
- Özgün, Y. S., Özkul, B., Oral, E., & Şemin, İ. (2021). Yoga Eğitiminin Erken Çocukluk Dönemindeki Çocukların Bilişsel İşlevlerine Etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 46(206), 303-316.
- Pandya, S. P. (2018). Yoga, emotional awareness and happiness in children: A multi-city study of the Chinmaya Bala Vihar programme. *Child & Youth Care Forum*, 47(6), 897-917. <https://doi.org/10.1007/s10566-018-9468-8>
- Peck, L. H., Kehle, J. T., Bray, A. M., & Theodore, A. L., (2005). Yoga as an Intervention for Children With Attention Problems. *School Psychology Review*, 34(3), 415-424.
- Sarkissian, M., Trent, L. N., Huchting, K., & Khalsa, S. B. S., (2018). Effects of a Kundalini Yoga Program on Elementary and Middle School Students' Stress, Affect, and Resilience. *J Dev Behav Pediatr*, 39,210-216. DOI:10.1097/DBP.0000000000000538
- Schultz, L. H., Uyterhoeven, S. & Khalsa, S. B. S. (2011). Evaluation of Yoga, Program for Back Pain, Yoga and Physical Therapy, 1(2), 1-6. 04 Mart 2021 tarihinde <https://www.longdom.org/open-access/evaluation-of-a-yoga-program-for-back-pain-2157-7595.1000e103.pdf> adresinden erişildi.
- Subaşı, M., & Okumuş, K. (2017). Bir araştırma yöntemi olarak durum çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 419-426 .

- Stapp, A. C., & Wolff, K. (2019). Young children's experiences with yoga in an early childhood setting. *Early Child Development and Care*, 189(9), 1397-1410. <https://doi.org/10.1080/03004430.2017.1385607>
- Taşpınar B. (2010). Hatha Yoga ve Dirençli Egzersizlerin Erişkinlerde Psiko-Sosyal Faktörlere Etkilerinin Karşılaştırılması, (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Torgutalp S. S. (2018). Effects of yoga principles (asana, pranayama and meditation) on brain waves. *Turk J Sports Med*. 53,89-93.
- Tummers, N. (2005) Yoga for Your Students. *Strategies*, 19(2), 35-37. <https://doi.org/10.1080/08924562.2005.10591184>
- Wang, D., & Hagins, M. (2016). Perceived Benefits of Yoga among Urban School Students: A Qualitative Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2016/8725654>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Opinions of Prospective Classroom Teachers on the Benefits of Yoga for Children

Nida BAYINDIR¹

Abstract

Yoga, which means to bring together and to integrate, basically focuses on the harmony between mind and body. Today, children who are exposed to excessively intensive stimulus can have a healthy mental, physical and emotional structure with yoga. Aiming to get the opinions of prospective teacher on the benefits of yoga for children, this study was carried out with 11 prospective teacher studying in the final year of classroom education during the 2020-21 academic year. The case study technique, one of the qualitative research methods, and the criterion sampling one of the purposeful sampling types, were used. As a criterion, prospective teachers who knew yoga for child were included. According to the results of the research, teacher candidates know yoga and yoga for children, but do not apply it in the internship school. They think that yoga has many benefits and believe that it can be applied in schools. Based on the research results, it is recommended that prospective teachers receive training on yoga for children, associate formation lessons with yoga techniques and prepare activities that will reduce stress in students.

Keywords: Yoga, yoga for children, prospective teachers

INTRODUCTION

Yoga is practices that mean to unite, based on mind and body harmony, and can control the body and thoughts voluntarily. Meditational techniques such as yoga have a long history and are becoming more and more popular. Yoga, which originated in the Indian subcontinent and included a mind-body practice; covers daily life disciplines such as physical postures, breathing exercises, meditation (focus), mantras, ethical values, happiness. Yoga manifests itself with eight basic principles which consists of yama (moral rules), niyama (self-discipline), asana (posture, posture), pranayama (breathing techniques), prathayara (aloneness), dhrana (focus), dhyana (meditation/contemplation) and samadhi (enlightenment). As a philosophical system, yoga has recently evolved into an exercise of vitality and focus. The purpose of yoga is to create a deep sense of togetherness and compassion in all life forms and to reach inner peace and social peace with a healthy mind and body. There are many types of yoga, these are bhakti (love yoga), ashtanga (power yoga), kundali (awareness yoga), yin (muscle flexibility), jhane (knowledge yoga), hatha (breathing techniques), yoga therapy (health and healing yoga), restorative (repairing the nervous system yoga), laughter (stress relief) and children's yoga (Alkan and Özçoban, 2017:65; Aydın and Özgen, 2018:97; Duman and Koca, 2020: 60; Güzel and Baysal, 2017:92; Köyüstü and Kırık, 2021:106; Özgün et al., 2021:304; Torgutalp, 2018:90; Özer and Ateş, 2019; Wang and Hagins, 2016:1).

Children's yoga is a fairly new type of yoga that can increase mental focus levels by providing mind, soul and body awareness, improve their enjoyment of life, social relations, self-esteem and self-confidence levels by using yoga teachings to help the child become calmer, happier and healthier individuals. Studies have shown that children's yoga increases children's self-confidence, is effective on their visual memory, increases their desire to fulfill academic tasks, reduces anxiety, improves memory and attention capacity, teaches correct breathing techniques, increases creativity, lengthens focus time, improves will, mind and body awareness, corrects posture disorders, improves self-control and increases the power to cope with emotional

¹Assoc. Prof. Dr. Eskişehir Osmangazi University, Faculty of Education, Eskişehir-Türkiye nida.bayindir@ogu.edu.tr
orcid.org/0000-0001-8329-358X

problems (Baş, 1998; Conboy et al. 2013; Farahani et al., 2019; Gulati et al., 2019, Hagins & Rundle, 2016; Kauts & Sharma, 2009; Nanthakumar, 2018; Pandya , 2018; Stapp and Wolff, 2019).

Children's yoga has come to the fore with the recent increase in student focus problems and individual addictions, and the contribution of yoga to the development of children's physical, spiritual and academic skills has begun to be discussed. Non-competitive yoga exercises provide physical and spiritual awareness, help children relax and help them focus and enjoy the work they are dealing with. Child yoga helps the child realize the power in himself by providing body integrity, improves positive thinking, motivation, happiness, self-regulation skills, increases the level of attention, reduces the level of anxiety, and supports the improvement of academic success (Abadi et al, 2008:154; Berger et al, 2009: 36; Cico et al. 2015:3449; Chittoor, 2011: 375; Frank et al. 2017:545; Hagins and Rundle, 2016:105; Jellesma, 2013:1; Kaplan, 2013:12; Karaboğa, 2019; Peck et al., 2005 :416; Sarkissian et al., 2018:211; Tummers, 2005:35).

Children's yoga, which is also included in the school system with the slogan of “listen, do, have fun”, includes positive thinking of students, learning correct breathing techniques, physical and spiritual relaxation sessions with dreams, fairy tales, songs, music and mantra painting therapies. It is not based directly on the way “We are doing yoga now”, but by combining any educational activity with the principles of yoga. Thus, it will increase relaxation, behavioral discipline, responsibility, focus, good sleep, environmental awareness, self-awareness, nutrition style, social relations, good listening, calmness, self-knowledge, posture, confidence, hard work, fun, desire and self-esteem in children. The teachers' perspective on children's yoga education programs is positive, and it is thought that this process should be continued not only at school but also at home. Supporting family approaches, integrating it into the school routine program, and starting with easy and fun techniques will increase the interest in child yoga (Chen & Pauwels, 2014:146).

According to the results of the studies, it is recommended to practice yoga in schools due to the increasing interest in the development and implementation of yoga and meditation-based interventions. Awareness associations in education, school yoga associations, etc. are developing yoga activities suitable for school. In these activities, teachers are asked to be involved in school-based yoga practices to promote stress management and happiness, and a common awareness is achieved (Harris et al, 2015:144; Khalsa & Butzer, 2016:46). When the current research findings and the results revealing the positive effects of yoga education on children are examined, knowing and teaching children's yoga will contribute to the support of children's cognitive and emotional functions.

Purpose of the Research

The aim of the research is to get the opinions of teacher candidates on the benefits of child yoga. Thus, it will be ensured that the candidates can predict their level of knowledge about children's yoga and its possible benefits for students. The research is important in terms of knowing alternative practices such as yoga that increase focus, create body-mind awareness and strengthen the will against addictions in order to make education and training activities more effective and efficient. It is thought that school-based yoga activity programs will become more useful in the future. For this, first of all, it will be ensured that pre-service teachers and teachers' awareness of child yoga is increased, they know activities, techniques and practices of child yoga, and they are aware of the benefits of yoga's effects revealed by scientific research. Within the scope of the research, answers to the following questions were sought.

- 1-What are the opinions of pre-service teachers about the benefits of child yoga?
- 2-What is the level of pre-service teachers' practice of child yoga?
- 3-What are the views of the pre-service teachers on the applicability of children's yoga in schools?

METHOD

The research was carried out with a case study, which is one of the qualitative research types. The situations determined in this design are evaluated in their normal course, focusing on how individuals make sense of their lives. Case study is a method in which a single situation or event is examined in depth, data is collected systematically and what is happening in the real environment is looked at. With the results obtained, it reveals why the event occurred in that way and what should be focused on in future studies (Subaşı & Okumuş, 2017). In this process, descriptive results about the situation are obtained and statistical analyzes are not used (Yıldırım & Şimşek, 2011). The research focused on revealing the perceptions and perspectives of the candidates regarding the benefits of child yoga.

Participants

The research includes 11 prospective classroom teachers in the 2021-22 academic year. While determining the participants, criterion sampling, one of the purposive sampling methods, was used. The criteria was that the candidates had knowledge about yoga and children's yoga, and that they were final year internship students. The students were asked whether they had any knowledge or practice in yoga and children's yoga and were included in the study. Participants were included in the study on a voluntary basis. In qualitative research, the sample size is flexible. For this reason, the researcher may terminate data collection when the collected data reaches a certain saturation in reflecting the subject. In qualitative research, situations that contain more information than the sample size, the validity, significance and perceptions that emerge as a result of the observation and analytical capacities of the researcher are more important. Accordingly, the structure of the research depends on what is useful and important (Büyüköztürk et al., 2008). In this study, the data obtained from the interviews were limited to 11 people. In the study, the participants were coded as A1 to A11, and gender as M (Male) and F (Female).

Table 1. Demographic Characteristics of Participants

Participants	Gender	Age	Grade
A1	E	20	4
A2	E	21	4
A3	K	21	4
A4	K	20	3
A5	K	19	2
A6	K	22	4
A7	E	19	1
A8	K	19	1
A9	E	20	2
A10	K	20	2
A11	E	21	3

Data Collection Process

Before collecting the data, the purpose of the research and necessary information were given. Participants were voluntarily included in the study and were told not to write their names.

Data collection tool

A semi-structured interview form consisting of 7 questions, developed by the researcher, was used to collect the research data, and the interviews with the participants were conducted face to face. While creating the interview form, the opinions of two people who are experts in training classroom teachers and also run a yoga center were taken. Before the interview, a preliminary interview was held with 2 pre-service teachers in order to make the questions clear and understandable, and the final form of the form was decided. The interviews lasted 15-22 minutes. During the application, the aim and scope of the research were explained to the candidates.

Analysis of Data

First of all, the obtained forms were carefully read, and the common views, concepts and ideas among the views were determined. Codes were created according to these views and themes were determined according to these codes. Data collection and analysis in qualitative research is not static. Therefore, it may be unpredictable which questions will be asked or analyzed. In this context, 3 question manual research analysis was used to collect supporting data. In the content analysis process, the order of coding the data, finding the themes, organizing the codes and themes and interpreting the findings was followed.

The codes related to the benefits of children's yoga were brought together and examined and it was found out to which category these codes belong. The results were presented in a descriptive manner and supported by quotations. For the internal validity of the study, participant confirmation (feedback) was taken, for its credibility, existing studies were used, and for internal reliability, a concordance analysis was performed by looking at the C. Kappa simple coherence coefficient ($P0 > 0.5$) among the researchers and a consensus was achieved.

RESULTS

The findings obtained as a result of the analysis of the data obtained with the teacher candidates are given below. According to the analysis made from the research data, the findings were collected in 3 themes. The first of these is the opinions of the candidates on the benefits of child yoga, the second one is their application status in internship schools and the third one is their views on the applicability of child yoga in schools.

Opinions of Pre-service Teachers on the Benefits of Child Yoga

Candidates think that children's yoga will provide many benefits to both children and teachers. Below are some direct comments.

Table 2. Opinions of Pre-service Teachers on the Benefit of Child Yoga

Theme	Code	Candidates
Physical and mental relaxation exercises	Psychological suggestion, awareness, well-being, calming down, breathing and stretching exercises, fairy tales	1,2,10,8,5,6
Yoga program	Gyms, classrooms, cushions, music, activities, appropriate methods and techniques	3,5,8,4,10,7,5
Learning discipline	Expressing oneself, focusing, maintaining attention, power to fight stress, relaxation techniques, anger control	2,11,4,7,8,9,1

A2- As children practice yoga, they can control their anger, discipline their bodies, and control their emotions.

A11-It may have a calming effect on hyperactive children.

A4-It is a discipline that should be known and applied not only by children but also by teachers and teacher candidates.

A7-Some children cannot control their emotions. I think yoga will rein in these feelings. Yoga is a relaxing activity that reduces the feeling of competition and gives the child a sense of value.

A8-Relieves children mentally and physically. It reduces stress.

A9-Yoga is a necessary effort not only for children but also for all people. However, starting children at a young age makes them happier in life. So I think it is very necessary. It would be great if there were personal development courses related to yoga at the university.

A1- It provides incredible benefits to the spiritual, physical and mental development of children. Of course, yoga provides excellent benefits for the development of our children in order to become an individual who knows himself, respects himself, knows not to compare himself with anyone, respects his environment and everything in nature with unconditional love, and has a developed awareness.

With children's yoga, children feel better psychologically and mentally. They get away from their anxiety. They physically relax their muscles. Academically, they focus better on the lesson. In addition, children who regularly practice yoga develop new postures and establish a connection between mind and body. Thus, the children feel special and their self-confidence increases.

Yoga helps children to concentrate, reduces behavioral problems, and increases concentration. One of the main reasons why yoga can be practiced in children and provides various benefits is the unifying and harmonizing feature of yoga. Regardless of the level, basic yoga activities can be easily used in the normal learning/teaching process. Anxiety symptoms decrease in children who practice yoga, and children feel happier and fitter.

The Situation of Pre-service Teachers to Practice Children's Yoga in Internship Schools

Pre-service teachers heard about child yoga under different names and used it in different activities, but they did not practice it on its own and with a certain principle, in a planned and regular manner. Below are some direct comments.

Table 3. The Situations of Teacher Candidates to Practice Child Yoga

Theme	Code	Candidates
Unplanned in the lesson	In storytelling, physical exercises, breathing exercises, dramatizations	10,8,5,6,1
Specially planned	In physical exercises	2

A10-Yes, I know. Just like in the animation and stretching movements while telling a tale. However, I have never done it as part of yoga.

A8-It is done with psychological suggestions. I haven't tried making it.

A5-Yoga is a person turning into himself, healing himself. I do it regularly. But I never had children's yoga done at the school where I did my internship.

A6-I can say that yoga is psychologically good. I have never tried to practice children's yoga.

A1- Child yoga is a form of exercise that focuses on breathing to increase physical and mental well-being. It includes a range of movements, breathing exercises and meditation designed to reduce stress, stay healthy, and increase strength and flexibility. But I have never implemented it.

A2-Child yoga is a discipline that focuses on stretching and gaining strength. It's like gymnastics but no somersaults. I do it in between.

Almost all of the teacher candidates participating in the research state that they do not have children's yoga done in a planned and regular manner. Some candidates, on the other hand, have unwittingly done some activities that may fall within the scope of children's yoga. Yoga exercises with children includes activities such as making voices of fairy tale characters, animating, empathetic thinking, playing games, etc. Children's yoga consists of physical stretching movements, activities, breathing exercises, body awareness and rest accompanied by various stories, songs, nursery rhymes, games, visuals, etc. It is a normal situation that teacher candidates do not know and practice yoga in internship schools. Because they did not receive such training before the service. However, the personal development area yoga education (6-14 age course program) was published by the General Directorate of Lifelong Learning of the Ministry of Education in 2018, and a curriculum was prepared with the duration and content of the program (MEB, 2018).

Opinions of Teacher Candidates on the Applicability of Child Yoga in Schools

Most of the teacher candidates see children's yoga as a fun and useful basic method that can be easily applied in schools. Below are some direct comments.

Table 4. Opinions of Teacher Candidates on the Applicability of Child Yoga

Theme	Code	Candidates
Can be applied directly in lessons	Applied as a basic method	3,5,8,1,4,7
Can be applied indirectly in lessons	Applied as a support method	10

A3-I think children's yoga can be practiced in schools. It can even be done in their own classroom.

A5-It would be very entertaining. Children can relieve stress.

A8-It would be great if applied in schools. Teachers can be trained for this. Necessary materials for yoga like cushion etc. can be obtained from the school.

A10-I think that a special space and time is needed for it to be implemented in schools. School management and teachers should be supportive. It can happen with a project.

A1- It can become widespread with the approval of the school administration. I think it will be very useful.

A4- Unfortunately, I do not have any application. I just think that the practice of breathing exercises with children will be easy.

A7- Every school now has gymnasiums for physical education. In these environments, they can devote a small part to yoga. I think it should be applied in schools for 2 hours a week. For this to be implemented, mandatory participation of all students should be required.

Candidates think that children's yoga can be easily applied in schools/classes. Because there is no need for a special environment or equipment. The use of yoga in schools for academic purposes in terms of mind, body and spirit integrity brings its universal philosophy to the fore. Whether it's called yoga or mindfulness, it's actually the philosophy of yoga or mindfulness to be accomplished. Yoga to be practiced in schools is seen as an activity that creates awareness and flexibility of children's bodies, improves concentration, develops correct breathing techniques, and enriches their imaginations with various games and stories. For example, many activities for children can

be organized in school-based yoga practices. In these activities, it is ensured that the child focuses on the things that he can explore both himself and his environment.

RESULTS AND DISCUSSION

According to the research findings, pre-service teachers have heard of yoga and children's yoga before, but they do not know exactly what it is and do not apply it directly. In school-based lives, they apply it in activities without being aware of it. These practices can be in the form of activities for students to express themselves more easily, planned exercises to discharge bodily energy, activities based on recognizing and promoting their emotions, etc.

Candidates think that yoga can be easily practiced in schools/classes. They describe the benefits of yoga for children as mental, physical and spiritual well-being. The results, which are in parallel with the studies, show that children can both recognize their body limits and approach the environment more empathetically with yoga. Since yoga is not a race or competition, the child moves at his own pace and is not compared with others. Yoga will teach children to concentrate, focus, and control their stress, especially in this age of increasing focus problems. The practice of yoga in the classroom can be used for children to take time for themselves, to discover their personal awareness, to develop their sense of curiosity, to explore and have fun.

Helping the child establish a balance between his own body and mind, yoga is also an ideal tool to increase awareness. In their study of school-based yoga, Schultz et al. (2011) determined that children's yoga has an effect on relaxation, stress control and reducing depression. In the study of Körükçü and Kukulcu (2015), students stated that they study much better with the focusing skills they gained in yoga. Again, in Taşpınar's (2010) study, it was concluded that yoga strengthens the nervous system, increases positive attitudes and calms the mind. In the study conducted by Duyan (2008), it was revealed that the instant reactions of the participants were replaced by more moderate thoughts and they concentrated on the positive aspects more easily. According to the research of Ercan et al. (2005), a relaxed person gives himself more to his work and likes his work more.

For this reason, especially teachers have an important role in the development of children. Considering the results of this research, it is recommended that teachers and novice teachers use exercises and educational materials containing the discipline of yoga to support children's cognitive functions. It is seen that studies on yoga are generally concentrated in the field of medicine. Studies of yoga covering education and children are quite scarce. It is recommended to systematically review the existing literature and to carry out studies that include yoga for children and their education.

In this context, it is recommended to teach children's yoga theoretically and practically to teacher candidates, and to use some online programs or yoga centers while teaching. Meditation, relaxation exercises and breathing exercises, which form the basis of yoga, can be added to the curriculum of classes such as art, sports and value education in schools. It can be ensured that teacher candidates combine the teaching of the courses they take or the formation courses with yoga techniques. Candidates can be taught to learn children's yoga, to control anger in children, and to use yoga as a teaching support tool. In addition, it is suggested that the meaningful effects of children's yoga such as mental flexibility, concentration levels, enjoying life, knowing the body, being happy, sense of self, quality of life, etc. should be investigated and set an example for possible future studies. When considered on a country basis, it is suggested that yoga will increase the awareness of children's yoga for children and that it should be included in the curriculum of students in the next age groups starting from primary school.

In future studies, cognitive and affective levels of child yoga and pre-service teachers who can practice yoga can be examined. The effects of yoga on different teaching fields (preschool, science and social fields, foreign languages, etc.) can be compared.

REFERENCES

- Abadi, S. M., & Venkatesan, S. M., J.(2008). Effect of yoga on children with attention deficit hyperactivity disorder. *National Academy of Psychology*, 53(2), 154-159. doi: 10.1097/DBP.0000000000000552.
- Alkan, E., & Özçoban, A. F. (2017). Yoganın Gebelik, Doğum ve Doğum Sonuçları Üzerine Etkisi. *Smyrna Tıp Dergisi*, 64-71.
- Aydın, D., & Özgen, Z., E. (2018). Çocuklarda yoganın etkileri: Sistematik derleme. *International Conference on Empirical Economics&Social Science* içinde (s. 96-103). Balıkesir: Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi.
- Baş, U. (1998). Hatha Yoga ve Klasik Egzersiz Yaklaşımının Sağlıklı Gençlerde Postür ve Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Berger, L. D., Silver, J. E., & Stein, K. E. R., (2009). Effects of yoga on inner city children's well being: a pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*; 15(5), 36-42. 5 Kasım 2021 tarihinde <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19771929/> adresinden erişildi.
- Büyükoztürk, Ş. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem A yayıncılık.
- Chen, D., D., & Pauwels, L. (2014). Perceived benefits of incorporating yoga into classroom teaching: assessment of the effects of "yoga tools for teachers". *Advances in Physical Education*, 4, 138-148. 12 Ekim 2021 tarihinde https://www.scirp.org/html/4-1600144_49338.htm adresinden erişildi.
- Chittoor, S. J. (2011). Yoga for children with disabilities. *International Scientific Yoga Journal: Sense*, 1(1), 374-380. 22 Aralık 2021 tarihinde https://yoga-sci.eu/wp-content/uploads/2016/09/yoga_journal_sense_2015_web.pdf adresinden erişildi.
- Cico, B. D., Razza, R., & Timmins, A. (2015). Fostering Self-Regulation Through Curriculum Infusion of Mindful Yoga: A Pilot Study of Efficacy and Feasibility. *J Child Fam Stud*, 24, 3448-3461. Doi.10.1007/s10826-015-0146-2
- Conboy, A. L., Noggle, J. J., Frey, L. J., Kudesia, S. R., & Khalsa. S. B. S., (2013). Qualitative evaluation of a high school yoga program: feasibility and perceived benefits, *Explore*, 9(3).171-180. 08 Kasım 2021 tarihinde <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26918064/> adresinden erişildi.
- Duman, Ö., & Koca, C. (2020). Modern Yoganın Analizi: Cinsiyetlendirilmiş Bir Sosyal Alan. *Fe Dergi*, 12(2), 59-73. <https://doi.org/10.46655/federgi.842925>
- Duyan, E., C. (2008). Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Yönetim ve Çalışma Psikolojisi Bilim Dalı.
- Ercan, O., Alikashioglu, M. & Ercan, G. (2005). Adolesan Sağlığı. İstanbul Üniversitesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum dizisi, 43, 7-23.
- Farahani, P. V., Hekmatpou, D., Khonsari, A. H., & Gholami, M. (2019). Effectiveness of super brain yoga for children with hyperactivity disorder. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(2), 140-146. DOI:10.1111/ppc.12266
- Frank, L. J., Kohler, K., Peal, A., & Bose, B., (2017). Effectiveness of a School-Based Yoga Program on Adolescent Mental Health and School Performance: Findings from a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 8,544-553. DOI 10.1007/s12671-016-0628-3
- Gulati, K., Sharma, S. K., Telles, 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), 158-161. doi:10.4103/ijoy.IJOY_42_18

- Güzel, P., & Baysal, D. (2017). MEB, okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde Yoga etkinliğinin ders dışı eğitim çalışmaları kapsamında uygulanabilirliğinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 91-108.
- Haggins, M., & Rundle, A. (2016). Yoga improves academic performance in urban high school students compared to physical education: a randomized controlled trial. *Mind, Brain, And Education*, 10(2), 105-116. <https://doi.org/10.1111/mbe.12107>
- Harris, R. A., Jennings, A. P., Katz, A. D., Abenavoli, M. R., & Greenberg, T. M., (2015). Promoting Stress Management and Wellbeing in Educators: Feasibility and Efficacy of a School-Based Yoga and Mindfulness Intervention. *Mindfulness*, 7,143-154.
- Jellesma, C. F. (2013). Stress and yoga in children. *Yoga Phys Ther*, 3(3), 136-138. DOI:10.4172/2157-7595.1000136
- Kaplan, L. J. (2013). The experience of yoga on children with anxiety, *Social Work Master's Clinical Research Papers*. 204, 1-54.
- Karaboğa, D. Ö. (2019). Modern yoganın toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet bağlamında nitel analizi, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kauts, A. & Sharma, N. (2009). Effect of yoga on academic performance in relation to stress. *International Journal of Yoga*, 2(1), 39-43. doi:10.4103/0973-6131.53860
- Khalsa, S. B. S., ve Butzer, B., (2016). Yoga in school settings: a research review. *vAnnals Of The New York Academy Of Sciences*, 1373, 45-55. DOI: 10.1111/nyas.13025
- Körükçü, Ö., & Kukulcu, K. (2015). Beden-Zihin-Ruh Bütünlüğünü Korumaya Yönelik Bir Program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68-80. <https://doi.org/10.5455/cap.20140504031811>
- Köyüstü, S., & Kırık, M. A. (2021). Yogaya geneli bir bakış ve yoga sağlık ilişkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi*, 10(28), 123-139.
- MEB (2018). Kişisel Gelişim Alanı Yoga Eğitimi (6-14 yaş) Kurs Programı, Hayat boyu öğrenme genel müdürlüğü, Ankara. 07 Eylül 2021 tarihinde http://hbogm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kurslar/Ki%C5%9Fisel%20Geli%C5%9Fim%20ve%20E%C4%9Fitim_Yoga%20E%C4%9Fitimi%206-14%20Ya%C5%9F%20Kurs%20Program%C4%B1.pdf adresinden erişildi.
- Nanthakumar, C. (2018). The benefits of yoga in children. *J Integr Med.*, 16(1), 14-19. DOI:10.1016/j.joim.2017.12.008
- Özer, Z., & Ateş, S. (2019). Kahkaya yogasının ruh sağlığı üzerine etkileri, 1. Uluslararası ruh sağlığında toplumsal farkındalık kongresi, 19-25. İstanbul. 28 Nisan 2021 tarihinde <http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/5395/Z%c3%bclf%c4%9fnaz%20c3%96zer%2c%20Sebahat%20Ate%c5%9f.pdf?sequence=1&isAllowed=y> adresinden erişildi.
- Özgün, Y. S., Özkul, B., Oral, E., & Şemin, İ. (2021). Yoga Eğitiminin Erken Çocukluk Dönemindeki Çocukların Bilişsel İşlevlerine Etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 46(206), 303-316.
- Pandya, S. P. (2018). Yoga, emotional awareness and happiness in children: A multi-city study of the Chinmaya Bala Vihar programme. *Child & Youth Care Forum*, 47(6), 897-917. <https://doi.org/10.1007/s10566-018-9468-8>
- Peck, L. H., Kehle, J. T., Bray, A. M., & Theodore, A. L., (2005). Yoga as an Intervention for Children With Attention Problems. *School Psychology Review*, 34(3), 415-424.
- Sarkissian, M., Trent, L. N., Huchting, K., & Khalsa, S. B. S., (2018). Effects of a Kundalini Yoga Program on Elementary and Middle School Students' Stress, Affect, and Resilience. *J Dev Behav Pediatr*, 39,210-216. DOI:10.1097/DBP.0000000000000538

- Schultz, L. H., Uytterhoeven, S. & Khalsa, S. B. S. (2011). Evaluation of Yoga, Program for Back Pain, Yoga and Physical Therapy, 1(2), 1-6. 04 Mart 2021 tarihinde <https://www.longdom.org/open-access/evaluation-of-a-yoga-program-for-back-pain-2157-7595.1000e103.pdf> adresinden erişildi.
- Subaşı, M., & Okumuş, K. (2017). Bir araştırma yöntemi olarak durum çalışması. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21(2), 419-426 .
- Stapp, A. C., & Wolff, K. (2019). Young children's experiences with yoga in an early childhood setting. Early Child Development and Care, 189(9), 1397-1410. <https://doi.org/10.1080/03004430.2017.1385607>
- Taşpınar B. (2010). Hatha Yoga ve Dirençli Egzersizlerin Erişkinlerde Psiko-Sosyal Faktörlere Etkilerinin Karşılaştırılması, (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Torgutalp S. S. (2018). Effects of yoga principles (asana, pranayama and meditation) on brain waves. Turk J Sports Med. 53,89-93.
- Tummers, N. (2005) Yoga for Your Students. Strategies, 19(2), 35-37. <https://doi.org/10.1080/08924562.2005.10591184>
- Wang, D., & Hagins, M. (2016). Perceived Benefits of Yoga among Urban School Students: A Qualitative Analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2016/8725654>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.