SZILI KATALIN – GERESICS KRISZTINA

A gyermekjóga adaptív pedagógiai kerete az óvodai önszabályozás támogatásában: értelmező narratív áttekintés és pedagógiai szintézis

https://doi.org/10.71157/upsz.2026.09-10.04

BEVEZETÉS

Az óvodai közös tevékenységek szervezése egyszerre tartalmi és szabályozási feladat. A figyelem fenntartása, az átmeneti helyzetek kezelése, az érzelmi feszültségek rendezése, valamint az eltérő terhelhetőségű gyermekek bevonása egyaránt olyan pedagógiai feladat, melyhez a változatos tevékenységkínálat önmagában nem elegendő. Olyan keretekre is szükség van, melyek egyszerre biztosítanak kiszámíthatóságot, mozgásos tapasztalatot, lelassulási lehetőséget és közös részvételi teret. Ebből a szempontból a gyermekek önszabályozásának támogatása az óvodai nevelés egyik alapvető kérdésévé válik. Az óvodai mindennapokban ez leginkább olyan helyzetekben érzékelhető, amikor egy gyermek nehezen kapcsolódik be a közös tevékenységbe, gyorsan elveszíti figyelmi fókuszát, vagy csak fokozatosan képes megnyugodni egy intenzívebb tevékenységet követően. A pedagógiai kihívás ilyenkor nemcsak a viselkedés korrekciója, hanem olyan közös helyzetek kialakítása, melyek biztonságos és fokozatos bekapcsolódást tesznek lehetővé.

Az önszabályozás óvodáskorban a figyelem irányításával, az érzelmek kezelésével, a viselkedés szervezésével és a társas helyzetekhez való alkalmazkodással áll szoros kapcsolatban (*D. Molnár*, 2017). Jelentősége túlmutat az aktuális óvodai működésen. Az önszabályozás korai alakulása – ezen belül a végrehajtó funkciók fejlődése – összefügg a későbbi iskolai beválással (*Blair* és *Raver*, 2015). Az óvodai önszabályozást célzó beavatkozások sokfélék, és gyakran több összetevőt – például figyelmi, érzelmi, viselkedéses és mozgásos elemeket – kapcsolnak össze (*Day*, *Paas*, *Kervin* és *Howard*, 2022; *Muir*, *Howard* és *Kervin*, 2023). Az önszabályozás meghatározása és mérése jelentős változatosságot mutat. A kutatások eltérő konstrukciókkal és eljárásokkal dolgoznak, ami a következtetések megfogalmazásában fokozott körültekintést tesz szükségessé (*Ross* és *Ascetta*, 2025). Ez a felismerés különösen fontossá teszi azokat a pedagógiai megközelítéseket, amelyek a testet, a figyelmet és az érzelmi működést nem különálló területekként, hanem egymással kapcsolatban értelmezik.

Ebben az összefüggésben fordult a szakmai figyelem a jógaalapú, valamint a figyelmi és testi tudatosítást alkalmazó koragyermekkori programok felé. Az összegző munkák ígéretes eredményekről számolnak be, ugyanakkor a *gyermekjóga* elnevezés alatt eltérő tartalmú, időtartamú és vezetésű programok jelennek meg (*Hagen* és *Nayar*,

2014; *Serwacki* és *Cook-Cottone*, 2012; *Sun*, *Lamoreau*, *O'Connell*, *Horlick* és *Bazzano*, 2021). A vizsgálatok egy része a jógát a tudatos jelenlét (mindfulness) gyakorlataival, relaxációval vagy más mozgásos elemekkel kapcsolja össze, ezért az eredmények értelmezéséhez szükséges a gyermekjóga fogalmának pontosítása és a részben hasonló tevékenységektől való elhatárolása. A gyermekjóga óvodai alkalmazásának hazai szakmai előzményei is vannak. Magyar nyelvű írások foglalkoznak a gyermekjóga óvodai felhasználásával és mindennapi nevelési szerepével (*Baloghné Bakk* és *Bella*, 2012; *Radványi*, 2021). Az önszabályozás fogalmi értelmezése és óvodai támogatása szintén megjelenik a hazai neveléstudományi és módszertani szakirodalomban (*D. Molnár*, 2017; *Havlikné Rácz*, 2024). Az áttekintés e két szakmai terület kapcsolódásait vizsgálja.

Az önszabályozást támogató, differenciált és inkluzív tevékenység megvalósításának minőségét a foglalkozás felépítése és vezetése, a részvételi lehetőségek, valamint a gyermekek szükségleteihez való alkalmazkodás együtt alakítják. Az áttekintés három kérdéskört vizsgál. Feltárja, milyen empirikus eredmények kapcsolják össze a koragyermekkori gyermekjóga-programokat és más jógaalapú programokat az önszabályozás egyes területeivel. Elkülöníti az általános pedagógiai szervezési feltételeket a gyermekjóga tartalmi konfigurációjától, majd rendezi a heterogén óvodai csoportokban történő adaptív megvalósítás feltételeit. Az értelmező narratív feldolgozás célja a rendelkezésre álló eredmények pedagógiai szintézise és egy alkalmazási keret kialakítása.

szemléltetésére egy ötszakaszos foglalkozásmodell szolgál

A feldolgozás újdonságát a gyermekjóga adaptív, háromszintű pedagógiai értelmezési kerete adja. A keret külön kezeli az általános pedagógiai szervezési feltételeket, a gyermekjóga tartalmi konfigurációját és az adaptív megvalósítás feltételeit. Ez a különbségtétel segíti annak mérlegelését, hogy a kedvező eredmények milyen programelemekhez és megvalósítási feltételekhez kapcsolódhatnak. A keret elemzési és pedagógiai tervezési célú szerzői szintézis, melynek gyakorlati szemléltetésére egy ötszakaszos foglalkozásmodell szolgál.

AZ ÁTTEKINTÉS MÓDSZERE

A fogalmi és módszertani sokféleség miatt értelmező narratív áttekintést alkalmaztunk. Az önszabályozás meghatározása, a programok tartalma, valamint a kutatási módszerek és mérőeszközök egyaránt változatosak. A feldolgozás ezért az eredmények pedagógiai értelmezésére és az óvodai alkalmazás feltételeinek feltárására irányult.

A szakirodalmi keresést a Scopus, az ERIC és a PubMed adatbázisokban végeztük. A keresés a gyermekjóga, az óvodáskor, az önszabályozás, az érzelemszabályozás, a végrehajtó funkciók, a figyelem, a tudatos jelenlét és a mozgásos tevékenységek angol nyelvű megfelelőinek különböző kombinációira épült. A gyermekjóga közvetlen vizsgálatai mellett olyan elméleti és empirikus munkákat is bevontunk, amelyek az önszabályozás óvodáskori fejlődésének, pedagógiai támogatásának, valamint a differenciált és inkluzív részvételnek az értelmezéséhez

járultak hozzá. A keresést a releváns közlemények hivatkozásainak, valamint a keresés lezárásáig (2026. március 20.) megjelent újabb tanulmányok követésével egészítettük ki.

A gyermekjóga empirikus eredményeinek összegzése olyan összehasonlító elrendezésű, lektorált közleményekre terjedt ki, amelyek óvodáskorú gyermekek intézményi környezetben megvalósuló jóga- vagy jógaalapú programját vizsgálták. További feltétel volt, hogy a jóga megnevezett és meghatározó programelemként jelenjen meg, a közlemény pedig az önszabályozás, az érzelemszabályozás, a végrehajtó funkciók, a figyelem vagy a társas részvétel legalább egy mutatójáról beszámoljon. A közvetlen evidencia körén kívül maradtak az egyszeri vagy néhány alkalmas, akut hatást vizsgáló beavatkozások, továbbá az önszabályozáshoz közvetlenül nem kapcsolt általános motoros vagy kognitív teljesítménymutatókat vizsgáló kutatások. Ugyancsak elkülönítettük a kizárólag mindfulness-alapú vagy általános mozgásos beavatkozásokat, az iskoláskorú vagy felnőtt mintákat, valamint a tudományos módszertani leírást nem tartalmazó ismeretterjesztő és kereskedelmi anyagokat. A fogalmi háttér kialakításához releváns elméleti, áttekintő és hazai szakmai forrásokat is felhasználtunk.

A feldolgozott közleményeket a gyermekcsoport, a program, a mért területek, a főbb eredmények és a módszertani korlátok alapján hasonlítottuk össze. Az értelmezés elkülönítette az általános pedagógiai szervezési feltételeket a gyermekjóga tartalmi elemeitől. A részvétel alakítására, a pedagógusi módosításokra és a hozzáférhetőségre vonatkozó információk önálló elemzési területet alkottak.

AZ ÖNSZABÁLYOZÁS FOGALMI KERETE ÉS ÓVODÁSKORI TÁMOGATÁSA

Az óvodai helyzetekben a gyermeknek gyakran egyszerre kell irányítania figyelmét, alakítania érzelmi reakcióit és igazítania viselkedését a közös tevékenységhez. E folyamatok összefoglaló fogalma az önszabályozás. Működése lehetővé teszi, hogy a gyermek válaszait az adott helyzet követelményeihez és saját céljaihoz hangolja. Óvodáskorban még fejlődő működésrendszerről van szó. Alakulását az egyéni jellemzők, az aktuális állapot, a társas kapcsolatok és a környezet által nyújtott támogatás együtt befolyásolják. Az önszabályozás így kognitív, érzelmi és viselkedéses folyamatokat egyaránt átfog (*Blair* és *Raver*, 2015; *D. Molnár*, 2017; *Murray*, *Rosanbalm*, *Christopoulos* és *Hamoudi*, 2015).

> a gyermek válaszait saját céljaihoz hangolja

E tág fogalmi kereten belül külön helyet foglalnak el a végrehajtó funkciók. Ide tartozik a gátlás, a munkamemória és a kognitív rugalmasság. Ezek a kognitív működések segítik a figyelem irányítását, az impulzív válaszok visszatartását, az instrukciók fejben tartását és a változó helyzetekhez való alkalmazkodást. Az önszabályozás átfogóbb fogalom, mivel e működések érzelmi és viselkedéses alkalmazását is magában foglalja (*D. Molnár*, 2017).

Az érzelmek és a viselkedés szabályozása további, egymással szorosan összefonódó területeket jelöl. Az érzelemszabályozás az

érzelmi állapotok észlelésére, kifejezésére és helyzethez igazodó alakítására vonatkozik. Óvodáskorban ilyen folyamat lehet a feszültség fokozatos csillapítása, a csalódás elviselése vagy a segítségkérés. A viselkedésszabályozás a cselekvés megszervezésében válik láthatóvá. Ide sorolható a várakozás, a szabályok követése, az impulzív reakciók visszafogása és a megkezdett tevékenység folytatása. A mindennapi óvodai helyzetekben ezek a folyamatok kölcsönösen alakítják egymást (*Harrington*, *Trevino*, *Lopez* és *Giuliani*, 2020; *Wyatt*, *Denham* és *Bassett*, 2025). A társas részvétel egyszerre ad közeget a szabályozásnak és jelzi annak működését. A gyermek szabályozási lehetőségei befolyásolják a közös tevékenységekbe való bekapcsolódását, miközben a társas helyzetek is visszahatnak rájuk.

Óvodáskorban e folyamatok még nagymértékben támaszkodnak a felnőttek segítségére. Ezt a külső támogatást jelöli a társszabályozás fogalma. A pedagógus kiszámítható keretekkel, érthető jelzésekkel, modellnyújtással és visszajelzéssel segítheti a gyermek helyzetkezelését. A segítség mértékét a gyermek aktuális szükségleteihez igazítja. Ez a támasz fokozatosan járul hozzá az önállóbb szabályozási módok kialakulásához. A társszabályozó környezethez ezért a tevékenység ritmusa, az átmenetek előkészítése és a gyermek jelzéseire adott pedagógusi válaszok is hozzátartoznak (*A. Martin* és mtsai., 2024; *Murray* és mtsai., 2015).

A gyermek szabályozási lehetőségei pillanatról pillanatra változhatnak a testi és aktivációs állapot függvényében. A fáradtság, a fokozott izgalmi szint, a motoros nyugtalanság vagy a testi feszültség hatással lehet a figyelem irányítására, az érzelmi alkalmazkodásra és a viselkedés szervezésére (*Blair* és *Raver*, 2015; *Murray* és mtsai., 2015). A testi állapot ebben az összefüggésben a kognitív, érzelmi és viselkedéses folyamatok működését alakító feltétel. A fizikai aktivitással foglalkozó kutatások összefüggéseket jeleznek, az oksági kapcsolat tisztázása azonban további vizsgálatokat kíván (*D'Cruz* és mtsai., 2024). A mozgás pedagógiai eszközként segítheti a szabályozási helyzetek alakítását. A gyermekjóga sajátos hozzájárulásának megítéléséhez ugyanakkor közvetlen empirikus eredmények szükségesek.

> fokozatosan járul hozzá az önállóbb szabályozási módok kialakulásához

Az egyéni különbségek miatt az aktuális állapot és a környezeti feltételek együttes szerepe különösen jól érzékelhető az óvodai csoportokban. Azonos viselkedés mögött eltérő tényezők állhatnak. A közös helyzetből való kilépés, a fokozott mozgásigény vagy az instrukció követésének nehézsége összefügghet a gyermek fejlettségével, terhelhetőségével és érzelmi állapotával. A tevékenység hozzáférhetősége szintén alakíthatja a megfigyelhető viselkedést. A pedagógiai válasz alapját ezért az aktuális állapot és a részvételi feltételek együttes mérlegelése adja. Ez a megközelítés készíti elő a később bemutatott adaptív megvalósítás fogalmi alapját.

A koragyermekkori intervenciókat áttekintő munkákban három visszatérő elem rajzolódik ki. Az önszabályozás közvetlen gyakorlását strukturált környezet és pedagógusi segítség egészíti ki (*Day* és mtsai., 2022; *Muir* és mtsai., 2023). A kiszámítható szerkezet, az ismétlődés, a fokozatos

bevonás és a társszabályozás számos jól szervezett óvodai tevékenységben érvényesülhet. Ezek az általános pedagógiai feltételek elkülönülnek a gyermekjóga sajátos tartalmi elemeitől. A fogalmi alapok tisztázása után ezért a gyermekjóga meghatározása és a részben hasonló óvodai tevékenységektől való elhatárolása következik.

A GYERMEKJÓGA FOGALMA ÉS ELHATÁROLÁSA

A gyermekjóga gyűjtőfogalomként különböző összetételű és szerkezetű, életkorhoz igazított tevékenységeket fog át. Ezekben a jóga testhelyzetei és mozgássorai játékos formában kapcsolódnak a légzésre és a testérzetekre irányított figyelemhez, a lelassuláshoz, valamint gyakran meséhez, zenéhez vagy képzeleti elemekhez. Az egyes programok összetétele és hangsúlya jelentősen különbözhet. Pedagógiai hatásuk ezért csak a konkrét tartalom és a megvalósítás módja alapján értelmezhető (*Hagen* és *Nayar*, 2014; *Serwacki* és *Cook-Cottone*, 2012; *Sun* és mtsai., 2021).

Ebben az értelmezési keretben a gyermekjóga óvodai nevelési környezetben megvalósuló, életkorhoz igazított csoporttevékenység. Jellemző elemei a mesei vagy játékos keretbe ágyazott testhelyzetek és mozgássorok, a légzéshez és a testérzetekhez kapcsolódó egyszerű figyelmi gyakorlatok, az aktív és nyugodtabb szakaszok váltakozása, valamint a közös lezárás. A foglalkozás pedagógiai csoporttevékenység, amely funkciójában elkülönül a terápiás és egészségügyi ellátásoktól. A testhelyzetek pontos kivitelezésénél fontosabb a biztonságos részvétel, az életkori megfelelőség és a gyermek aktuális szükségleteihez igazodó vezetés.

A gyermekjóga több ponton érintkezik más óvodai tevékenységekkel. A strukturált mozgásos foglalkozásokhoz a testi aktivitás, az utánzás, a szabálykövetés és a közös ritmus kapcsolja. A mindfulness-alapú megközelítésekkel a jelenlegi tapasztalatra, a légzésre és a testérzetekre irányított figyelem teremt kapcsolatot. A relaxációs gyakorlatokkal a feszültség csökkentésére és a lelassulásra irányuló elemek közösek, míg a dramatikus vagy mesés mozgásos tevékenységekhez a képzeleti keret és a szerepbe lépés áll közel. A jelentős tartalmi átfedések több ponton elmosódó határokat eredményeznek (*Hagen* és *Nayar*, 2014; *Sun* és mtsai., 2021).

A gyermekjóga pedagógiai sajátossága az elemek szervezett konfigurációjában ragadható meg. A mozgás, a testre és a légzésre irányított figyelem, az aktivitás és a lelassulás váltakozása, valamint a közös lezárás egyetlen foglalkozásívbe rendeződik. Az egyes elemek más jól szervezett óvodai tevékenységekben is megjelenhetnek. A kedvező eredmények értelmezése ezért a komponensek együttesét és a megvalósítás feltételeit egyaránt figyelembe veszi.

> mesei vagy játékos keretbe ágyazott mozgássorok

E fogalmi elhatárolás alapján a következő fejezet közvetlen gyermekjóga-evidenciaként csak azokat a vizsgálatokat tárgyalja, amelyekben a jóga a program megnevezett és meghatározó összetevője volt. A kizárólag mindfulness-alapú vagy általános mozgásos beavatkozások eredményei közvetett értelmezési háttérként szolgálnak.

A GYERMEKJÓGA ÉS AZ ÓVODÁSKORI ÖNSZABÁLYOZÁS EMPIRIKUS EREDMÉNYEI

Az óvodáskori gyermekjóga közvetlen empirikus szakirodalma szűk, és módszertanilag heterogén. A bevont vizsgálatok eltérő összetételű gyermekcsoportokat, programokat és mérőeszközöket alkalmaztak. A minták között általános óvodai csoportok, valamint figyelmi nehézségekkel, gazdasági hátránnyal vagy fokozott traumakitettséggel jellemezhető gyermekek egyaránt szerepeltek. Az eredmények ezért csak a vizsgálati elrendezés és a megvalósítás körülményeinek figyelembevételével értelmezhetők.

Az *1. táblázat* hét olyan összehasonlító vizsgálatot foglal össze, amely óvodás-, illetve óvoda–iskola átmeneti életkorú gyermekek intézményi környezetben megvalósuló jóga- vagy jógaalapú programját elemezte. Az összevetés az eredmények mellett a pedagógiailag releváns programjellemzőkre is kiterjed. Ide tartozik a foglalkozások szervezése és vezetése, a gyermekjóga tartalmi összetétele, valamint az alkalmazkodás közleményekben dokumentált módja. E szempontok készítik elő a később bemutatott háromszintű pedagógiai értelmezési keretet.

1. TÁBLÁZAT

Az óvodáskori gyermekjóga-vizsgálatok pedagógiai szempontú összehasonlítása

Vizsgálat, minta és megvalósítás	Pedagógiailag releváns programjellemzők	Fő eredmény és korlát
Razza, Bergen-Cico és Raymond (2015) n = 29, 3–5 év; kvázikísérlet; 25 hét, napi 10–30 perc	Napirendbe épített, pedagógus által vezetett YogaKids-program; reggeli légzés és napüdvözlet; egyszerű állat- és természetpózok; légzőgyakorlatok az átmenetekben; fokozatosan növelt időkeret.	A közvetlenül mért figyelem, késleltetés és gátlás javult; a szülői értékelés nem változott. A gyengébb kiinduló önszabályozás mellett nagyobb javulás mutatkozott.
Cohen és mtsai. (2018) n = 23, 3–5 év, ADHD-tünetekkel; randomizált vizsgálat, késleltetett beavatkozású kontrollcsoporttal; 6 hét, heti 2 × 30 perc	Manualizált, állandó légzés- és pózsorok; három mesei téma; otthoni videó. A helyszínt és a pedagógusi segítséget a részvételi nehézségekhez igazították.	Az objektív figyelmi mérés és néhány szülői mutató javult, főként több kezdeti ADHD-tünet mellett. Az eredmények összességükben vegyesek.

Jarraya, Wagner, Jarraya és Engel (2019) n = 45, átlagéletkor 5,2 év; randomizált vizsgálat; 12 hét, heti 2 × 30 perc	Életkorhoz igazított Hatha-jóga; bemelegítés, testhelyzetek, légzés és figyelmi-kreativitási játékok; történetbe ágyazott foglalkozás; fokozatosan növelt nehézség.	A vizuális figyelem és a pedagógus által jelzett figyelmetlenség–hiperaktivitás egyes mutatói javultak. A hatás mérőeszközönként és összevetésenként eltért.
Razza, Linsner, Bergen-Cico, Carlson és Reid (2020) n = 89, 3–5 év, fokozott traumakitettségű közösségekből; várólistás (késleltetett beavatkozású) pilotvizsgálat; 8 hét, heti 2 × 25 perc	Állandó foglalkozásív: ráhangolás, gyermekközpontú testhelyzetek, relaxáció; zene, könyvek és kellékek; képzett oktató; pedagógusi részvétel és felkészítés.	A viselkedéses önszabályozás és a tartós figyelem egyes mutatói javultak. Az eredmények sajátos mintára és pilotelrendezésre korlátozódnak.
Rashedi, Rowe, Thompson, Solari és Schonert-Reichl (2021) n = 154, 4–6 év; várólistás (késleltetett beavatkozású), kétütemű vizsgálat; 8 hét, heti 6 × 10 perc	Ismétlődő videós órák; figyelmi ráhangolás, légzéssel kísért testhelyzetek és vezetett relaxáció; pedagógusi felkészítés; a bevonódás és a megvalósítás követése.	A viselkedéses önszabályozás javult; csökkent a passzív feszültséglevezetés és a viselkedési problémák összpontszáma. Több érzelemszabályozási mutató nem változott.
Bazzano és mtsai. (2023) n = 701, 3–5 év; nem randomizált vizsgálat történeti kontrollal; 32 hét, heti 1 × 20 perc	Életkorhoz igazított pózsorok; történet- és dalalapú meditáció, légzés és zenei kíséret; képzett gyermekjóga-oktató; világi, gyermekekhez igazított nyelvezet.	A pedagógusi értékelések szerint javult a kezdeményezőkészség és az önkontroll, valamint csökkentek a viselkedési problémák. A történeti kontroll korlátozza az oksági értelmezést.
Seven és Kaya (2025) n = 36, 60–69 hónap; kontrollcsoportos kvázikísérlet; 10 hét, heti 3 × 20 perc	Játékos, ötmodulos program: fókusz, légzés és hajlékonyság, erő, relaxáció és stresszkezelés; jógaoktatói vezetés; önkéntes részvétel.	A kísérleti csoport mindhárom területen javult, de a kontrollcsoportban is történt változás. Az utómérési csoportkülönbségek nem voltak szignifikánsak.

Megjegyzés: A programjellemzők az elsődleges közlemények módszertani leírásának pedagógiai szempontú tömörítései. A vizsgálatok a teljes program eredményességét értékelték. Az egyes összetevők önálló hozzájárulása és az egyéni differenciálás részletei ezért nyitott kérdések maradtak.

FORRÁS: *saját szerkesztés*

Az összehasonlítás négy, a további értelmezés szempontjából lényeges mintázatot emel ki. Ide tartozik a kimenetek változatossága, a gyermekek kiinduló jellemzőinek szerepe, a programok visszatérő tartalmi szerkezete és a részvétel egyéni szükségletekhez igazításának korlátozott dokumentáltsága. Az eredménymintázatot a következő

két metaanalitikus összegzés tágabb összefüggésben árnyalja.

A hét közvetlen vizsgálat változó eredménymintázatot mutatott (*1. táblázat*). A figyelem, a viselkedéses önszabályozás és az önkontroll egyes mutatói javultak, míg más mérőeszközök és adatforrások nem jeleztek változást. *Seven* és *Kaya* (2025) vizsgálatában mindkét csoport fejlődött, az utómérés azonban nem mutatott szignifikáns csoportkülönbséget. *Bazzano* és mtsai. (2023) az intervenciós csoportot a korábbi, 2014–2019 közötti tanévek adataiból képzett történeti kontrollcsoporttal vetették össze. Az időben elkülönülő csoportok összehasonlítása korlátozza az oksági értelmezést. A közlemények így kedvező és nem szignifikáns eredményekből álló, kimenetfüggő összképet adnak.

A programokra adott válasz gyermekenként is különbözhet. Két vizsgálatban a gyengébb kiinduló önszabályozással, illetve több ADHD-tünettel jellemezhető gyermekek egyes mutatókban nagyobb változást értek el (*Razza* és mtsai., 2015; *Cohen* és mtsai., 2018). A fokozott traumakitettségű közösségben végzett pilotvizsgálat szintén kedvező eredményeket közölt (*Razza* és mtsai., 2020). Ezek a megfigyelések a résztvevők kiinduló jellemzőinek és a megvalósítás körülményeinek együttes vizsgálatát indokolják. A speciális fejlesztési vagy terápiás alkalmazás megítéléséhez külön, célzott evidencia szükséges.

A közvetlen vizsgálatok eredményeit egy tágabb, részben eltérő vizsgálati kört összesítő metaanalízis árnyalja. *Wilkin*, *Allen-Baker* és *Thornton* (2024) hét kontrollált, 3–7 éves gyermekekkel végzett iskolai vagy óvodai jógavizsgálat 1080 résztvevőjének adatait egyesítette. A metaanalízis vizsgálati köre csak részben fedi az *1. táblázat*ban bemutatott közleményeket, mivel kizárólag végrehajtó működéseket mérő, kontrollcsoportos kutatásokat vont be. Az összhatás kicsi, de pozitív volt (d = 0,24). A munkamemória területén valamivel nagyobb, a gátlási kontrollban kisebb hatás mutatkozott. A kognitív rugalmasság elemzéséhez kevés adat állt rendelkezésre. Az eredmény óvatosan erősíti a végrehajtó működésekre vonatkozó evidenciát. Az érzelmi és társas területekre történő kiterjesztés közvetlen vizsgálatokat igényel.

Az érzelmi és társas kimenetek tágabb értelmezési hátterét a tudatos jelenlétet és mozgást összekapcsoló programok (mindful-movement programmes) 0–10 éves korosztályra kiterjedő metaanalízise árnyalja. A társas-érzelmi összhatás kismértékű, de statisztikailag bizonytalan volt, a kognitív kimenetek összhatása pedig nem érte el a szignifikancia szintjét. A jelentős heterogenitás miatt ezek az eredmények közvetett háttérként használhatók az óvodáskori gyermekjóga értelmezéséhez (*Harrison*, *Bourke* és *Gomersall*, 2026).

> az optimális időkeret kérdése nyitott

Az eredmények változatossága mellett a programok megvalósítása is jelentős eltéréseket mutatott. Időtartamuk hat és harminckét hét között, gyakoriságuk a heti egy alkalomtól a mindennapos gyakorlásig változott. Az optimális időkeret kérdése ezért nyitott. A programokban ugyanakkor visszatérő tartalmi szerkezet rajzolódik ki. A mozgást és a testhelyzeteket rendszerint a légzésre vagy a testérzetekre irányított figyelem, majd nyugodtabb lezárás egészíti ki.

Gyakori a mese, a zene és az életkorhoz igazított nyelvezet használata is (*B. Martin*, *Peck* és *Terry*, 2024; *Sun* és mtsai., 2021).

Kevesebb információ áll rendelkezésre arról, hogyan igazították a részvétel feltételeit az egyes gyermekek szükségleteihez. *Cohen* és mtsai. (2018) a pedagógusok visszajelzései alapján módosították a foglalkozás helyszínét. *Seven* és *Kaya* (2025) programja önkéntes részvételre épült. A részletes egyéni differenciálás, a választható bekapcsolódási módok és az érzékszervi vagy kommunikációs szükségletekhez igazodó vezetés csak szórványosan jelent meg a programleírásokban. Ez a hiány különösen fontossá teszi, hogy a tartalmi elemek mellett a részvétel pedagógiai feltételei is önálló elemzési szempontot kapjanak.

A HÁROMSZINTŰ PEDAGÓGIAI ÉRTELMEZÉSI KERET

A programleírások és a pedagógiai szakirodalom összevetése három, egymást kiegészítő szempontcsoport elkülönítését indokolta. A keret az általános pedagógiai szervezési feltételeket, a gyermekjóga tartalmi konfigurációját és az adaptív megvalósítás szempontjait rendezi külön szintre. A különbségtétel elemzési célú. A foglalkozás során mindhárom szint egyidejűleg érvényesül, és együtt alakítja a részvétel feltételeit.

Az általános szervezési feltételek közé a kiszámítható szerkezet, az ismétlődés, a fokozatosság, a pedagógusi társszabályozás és a többféle bekapcsolódási lehetőség tartozik. Ezek többféle óvodai tevékenységben segíthetik az önszabályozási helyzetek alakítását, ezért szerepük túlmutat a gyermekjóga-foglalkozásokon (*Day* és mtsai., 2022; *Muir* és mtsai., 2023). Ehhez kapcsolódik a gyermekjóga tartalmi konfigurációja. A mesei vagy játékos keretbe ágyazott mozgás, a testérzetekre és a természetes légzésre irányított figyelem, az aktivitás és a lelassulás váltakozása, valamint a reflexív lezárás részben más óvodai tevékenységekben is megjelenhet. A gyermekjóga sajátos karakterét ezek egyetlen foglalkozásívbe rendezett együttese adja.

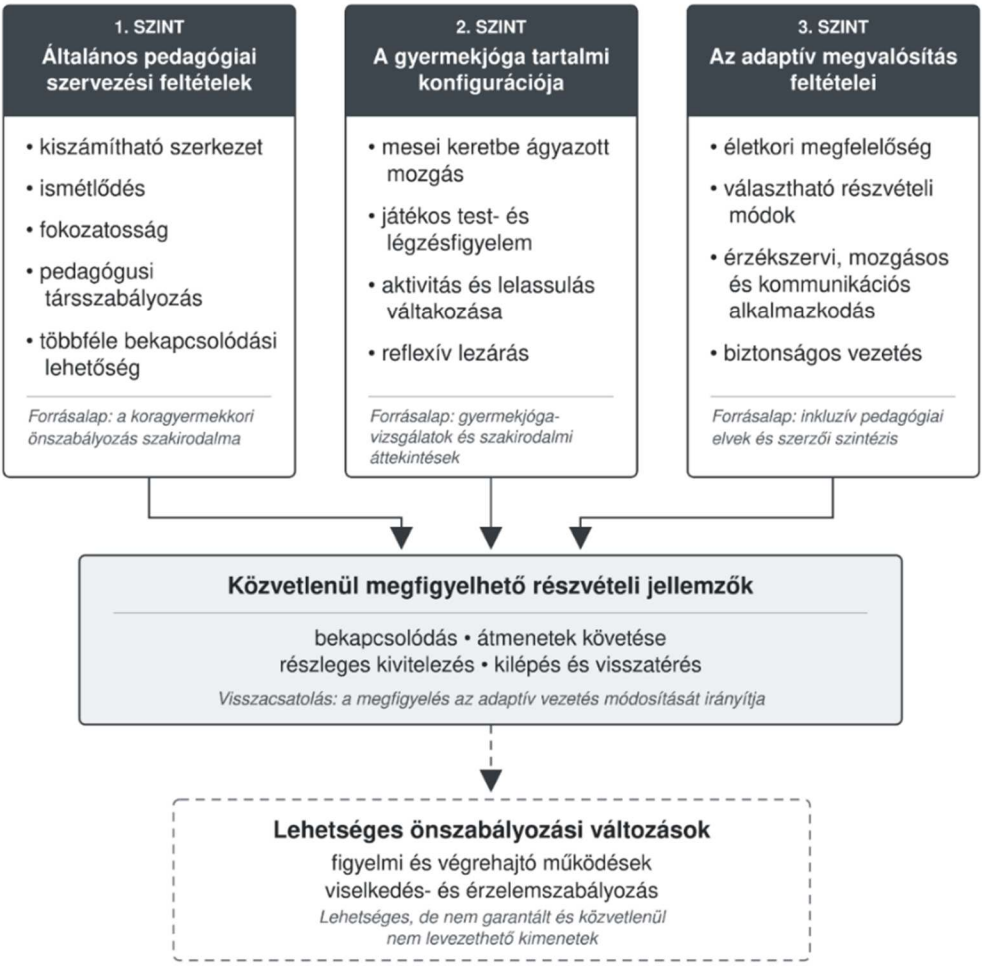
Az adaptív megvalósítás a gyermekcsoport és a foglalkozás közötti illeszkedést helyezi előtérbe. Az életkori megfelelőség, a választható részvételi módok, az érzékszervi, mozgásos és kommunikációs szükségletek figyelembevétele, valamint a biztonságos vezetés a pedagógus tervezési és helyzetértelmezési döntéseiben válik gyakorlattá. A vizsgált programok ezeket a szempontokat kevéssé részletezték. A harmadik szint ezért az empirikus programleírások mellett az inkluzív pedagógia elveire (*European Agency for Special Needs and Inclusive Education*, 2016) és a feldolgozott szakirodalom szerzői szintézisére támaszkodik.

az aktivitás és a lelassulás váltakozása

A részvétel minőségét a tartalmi elemek, az általános pedagógiai szervezés és az adaptív vezetés együtt alakítják. Az adaptivitás folyamatos visszacsatolást kíván. A pedagógus megfigyeli a gyermekek részvételét, majd ennek alapján módosítja a vezetést. A bekapcsolódás és az átmenetek követése közvetlenül megfigyelhető részvételi jellemzők. E részvételi jellemzők önmagukban nem igazolják az önszabályozás tartós változását. A keret elemei és feltételezett kapcsolatai az *1. ábrán* láthatók.

1. ÁBRA

A gyermekjóga adaptív, háromszintű pedagógiai értelmezési kerete



Megjegyzés: Az ábra szerzői szintézis. A három felső mező egymást kiegészítő elemzési szinteket jelöl. Elrendezésük az egyidejű érvényesülést fejezi ki. A visszacsatolás a részvétel megfigyelésére épülő pedagógusi módosítást jeleníti meg. A folytonos nyilak a keret pedagógiai működéslogikáját szemléltetik. A szaggatott nyíl az empirikus igazolásra váró kapcsolatot jelzi a részvételi jellemzők és az önszabályozás változása között.

Forrás: *saját szerkesztés*

Az értelmezési keret az áttekintett programok tartalmi elemeit, az általános pedagógiai szervezés feltételeit és az adaptív megvalósítás szempontjait kapcsolja össze. E három nézőpont a gyermekek közvetlenül megfigyelhető részvételében találkozik. A következő fejezet azt szemlélteti, hogyan jelenhetnek meg ezek egy gyermekjóga-foglalkozás felépítésében.

A HÁROMSZINTŰ KERET GYAKORLATI SZEMLÉLTETÉSE AZ ÖTSZAKASZOS FOGLALKOZÁSMODELLBEN

A foglalkozásmodell a tevékenység időbeli ívét rendezi a megérkezéstől a lezárásig. Szakaszai a gyermekjóga-programokban visszatérően megjelenő elemeket pedagógiai funkciójuk szerint csoportosítják (*Razza* és mtsai., 2015; *Rashedi* és mtsai., 2021; *Sun* és mtsai., 2021). A kiszámítható szervezés, a gyermekjóga tartalmi elemei és a részvétel egyéni szükségletekhez igazítása a teljes foglalkozás során érvényesül. Az ötszakaszos elrendezés szerzői javaslat. A szakaszok hossza és tartalma a csoport aktuális szükségleteihez igazítható.

A foglalkozás a megérkezéssel és a ráhangolódással kezdődik. Egy rövid, minden alkalommal visszatérő jelzés segíti a figyelmi átállást. Ilyen lehet a kör kialakítása, egy halk hang vagy egy egyszerű mozdulat. A gyermekek röviden jelezhetik aktuális állapotukat is. Ehhez szót, gesztust vagy képkártyát használhatnak. A fokozatos bekapcsolódás ebben a szakaszban különösen fontos. A kör széléről történő megfigyelés is elfogadható részvételi mód.

A második szakaszban alakul ki a közös figyelmi fókusz. A pedagógus megnyitja a mesei vagy játékos teret, és néhány jól követhető jelzéssel kijelöli a tevékenység ritmusát. A hosszú magyarázatok helyett rövid instrukciók és mozgásos demonstráció segítik a megértést. A visszatérő motívumok csökkentik a helyzettel kapcsolatos újdonságérzetet. Ez megkönnyítheti a bekapcsolódást azok számára is, akiknek több időre vagy erősebb vizuális támaszra van szükségük.

A foglalkozás központi egysége a mesei keretbe ágyazott mozgásos részvétel. Az egyszerű testhelyzetek, utánzó mozdulatok és rövid mozgássorok a történet részeként jelennek meg. A hangsúly a bevonódáson, a közös ritmus követésén és a mozgások elindításán, váltásán vagy megállításán van. A kivitelezés formája gyermekenként eltérhet. A teljes mozdulatsor követése mellett a részleges utánzás, az egyszerűsített változat és az időszakos megfigyelés is értelmezhető részvételként. A pedagógus elsődleges szempontja a csoport biztonsága és együttműködése. A testhelyzetek egységes végrehajtása másodlagos.

> ülve vagy fekve figyelhetik természetes légzésüket, egy halk hangot vagy valamely testi érzetet

A mozgásos részt rövid lelassulás követi. Ez teremti meg az átmenetet az aktívabb állapotból a nyugodtabb jelenlét felé. A gyermekek ülve vagy fekve figyelhetik természetes légzésüket, egy halk hangot vagy valamely testi érzetet. A gyakorlat rövid és egyszerűen követhető marad. A nyitott szem, az alternatív testhelyzet és a rövidebb részvétel egyaránt elfogadható. A pedagógiai cél az

állapotváltás észlelésének és kísérésének támogatása. A csendes megfigyelés és a mozdulatlanság választható részvételi mód.

A foglalkozást reflexió és egyértelmű zárójelzés fejezi be. A gyermekek egy szóval, mozdulattal, gesztussal vagy képkártyával kapcsolódhatnak a lezáráshoz. A különböző visszajelzési formák azonos értékűek. Az élmény megosztása önkéntes. A rövid reflexió egyértelművé teszi a közös helyzet lezárását, és átvezet a napirend következő tevékenységébe.

A *2. táblázat* az ötszakaszos modell gyakorlati alkalmazását szemlélteti egy 20–25 perces, „Erdei séta" témájú foglalkozáson. Az időkeretek tájékoztató jellegűek. A példa rugalmasan alakítható szerzői foglalkozásvázlat. Tartalma a csoport életkorához és aktuális állapotához igazítható.

2. TÁBLÁZAT

Az „Erdei séta" című gyermekjóga-foglalkozás vázlata

Szakasz, időkeret és cél	Példatevékenység	Differenciálás	Biztonsági szempont
Megérkezés és ráhangolódás 2–3 perc Figyelmi átállás és közös kezdés	Kör kialakítása, halk hangjelzés, az aktuális állapot jelzése	Szóbeli válasz helyett gesztus vagy képkártya; megfigyelés a kör széléről	A szem lehunyása és a testi érintés nem elvárás.
Közös figyelmi fókusz 2–3 perc A közös téma és ritmus kialakítása	Az erdei séta megnyitása, egyszerű utánzó mozdulatok és közös jelzések	Rövid instrukció, demonstráció, vizuális vagy tárgyi támasz	A megfelelő mozgástávolság biztosítása szükséges, a kapkodó vagy versengő indítás pedig kerülendő.
Mesei mozgásos főrész 10–12 perc Mozgásos bevonódás, figyelemváltás és mozgáskontroll	Lassú séta, fahelyzet, guggoló béka, nyújtózkodó macska és ülő pillangómozgás	Részleges vagy egyszerűsített kivitelezés; ülő változat; átmeneti kilépés és visszatérés	Fájdalmas vagy erőltetett testhelyzet nem alkalmazható. Fizikai rávezetés nem lehet rutinszerű korrekció.
Lelassulás 3–4 perc Átmenet a nyugodtabb állapot felé	Választható ülő vagy fekvő helyzet, a természetes légzés vagy egy halk hang megfigyelése	Nyitott szem, alternatív testhelyzet, rövidebb részvétel vagy csendes megfigyelés	Légzésvisszatartás és erőltetett légzéstechnika nem alkalmazható.
Reflexió és lezárás 2–3 perc A tapasztalat rövid tudatosítása és a helyzet lezárása	Egy szó, mozdulat, gesztus vagy képkártya választása; közös zárójelzés	Verbális és nem verbális válasz, illetve a válaszadás elutasítása egyaránt elfogadható.	A pedagógus nem minősíti a válaszokat, és nem vár el személyes közlést.

Megjegyzés: A differenciálási és biztonsági szempontok szerzői pedagógiai ajánlások.

FORRÁS: *saját szerkesztés*

INTÉZMÉNYI BEÁGYAZÁS

A gyermekjóga akkor illeszkedik szervesen az óvodai nevelésbe, ha előre tervezett helyet kap a csoport napirendjében. A visszatérő időpont, az állandó kezdőjelzés és az ismerős foglalkozásív növeli a helyzet kiszámíthatóságát. A foglalkozás csoportszobában, tornaszobában vagy más nyugodt térben is megvalósítható. Alapvető feltétel az elegendő mozgáshely, a stabil felület és a zavaró átjárás elkerülése. Az intézményi bevezetés tervezése a foglalkozásvezető, a tér és az eszközök kijelölésére, valamint a szülők tájékoztatására is kiterjed.

A vizsgált programok gyakorisága és időtartama jelentősen különbözött. Szerzői javaslatunk szerint a heti rendszerességű, 20–25 perces foglalkozás megvalósítható intézményi kiindulópont lehet. A foglalkozások időtartamát és rendszerességét a csoport terhelhetősége, az intézményi feltételek és a megvalósítás tapasztalatai alapján célszerű alakítani.

Rövid mozgásos vagy lelassulást segítő elemek a napirend más pontjain is alkalmazhatók. Kapcsolódhatnak például egy tevékenységváltáshoz vagy az intenzívebb mozgást követő átmenethez. Az egy-két perces gyakorlatok a teljes gyermekjóga-foglalkozást kiegészítő mikrotevékenységek. Alkalmazásukat és gyakoriságukat ezért a teljes foglalkozásoktól elkülönítve célszerű dokumentálni.

A pedagógus rövid megfigyelési feljegyzésekkel követheti a megvalósítás tapasztalatait. Rögzítheti a bekapcsolódás módját, a figyelmi terhelhetőséget, az átmenetek követését és a szükséges segítség mértékét. Érdemes megfigyelni azt is, hogy a gyermek kilépés után vissza tud-e kapcsolódni a közös tevékenységbe. Ezek a feljegyzések a következő alkalmak tervezését és a pedagógiai vezetés folyamatértékelését segítik.

a foglalkozást kiegészítő mikrotevékenységek

DIFFERENCIÁLÁS ÉS INKLUZÍV RÉSZVÉTEL HETEROGÉN ÓVODAI CSOPORTOKBAN

Heterogén óvodai csoporton olyan gyermekközösséget értünk, amelynek tagjai több szempontból különböznek egymástól. A gyermekek életkora, fejlődési üteme, figyelmi terhelhetősége, kommunikációs és mozgásos képességei, érzékszervi sajátosságai, valamint támogatási szükségletei eltérhetnek. A heterogenitás vegyes és azonos életkorú csoportokban egyaránt jelen van. A csoport természetes jellemzője, amelyre a differenciálás pedagógiai választ ad. A sajátos nevelési igény megállapítása ettől elkülönülő szakértői eljáráshoz kötődik.

Az inkluzív megvalósítás célja, hogy a közös tevékenység minden gyermek számára hozzáférhető legyen. Ennek feltétele a részvételt nehezítő akadályok felismerése és a bekapcsolódási lehetőségek bővítése. Az inkluzív pedagógia a közös helyzet fenntartását a részvételi utak rugalmas alakításával kapcsolja össze (*European Agency for Special Needs and Inclusive Education*, 2016). A differenciálás ezt a szemléletet fordítja le a foglalkozás konkrét pedagógiai döntéseire. Az alábbi megoldások a foglalkozásmodellhez illesztett szerzői javaslatok.

A gyermek a teljes mozgáskivitelezés mellett megfigyeléssel, részleges vagy egyszerűsített mozdulattal, ülő változattal, rövidebb részvétellel vagy átmeneti kilépéssel is bekapcsolódhat. A visszatérés lehetősége végig nyitva marad. A reflexió során szóbeli válasz, gesztus, mozdulat vagy képi választás is elfogadható. Az alternatívák csoportszintű felkínálása bővíti a választási lehetőségeket, miközben megőrzi a közös tevékenység keretét.

Az instrukcióadás formája szintén alakítja a hozzáférhetőséget. A rövid, egy lépésből álló közlések, a bemutatás és a vizuális sorrendjelzés könnyebbé teszik a feladat követését. Az állandó kezdő- és zárójelzések segítik az átmenetek felismerését. Az összetettebb mozgássorok kisebb egységekre bonthatók. Így a pedagógus a közös ritmus megtartása mellett igazíthatja a feladatot az egyes gyermekekhez.

Érzékszervi érzékenységnél halkabb zene, nagyobb személyes tér vagy nyugodtabb hely segítheti a bekapcsolódást. A szem nyitva tartása és a testi érintés mellőzése egyaránt választható. Mozgásos nehézségek mellett ülő, megtámasztott vagy kisebb mozgásterjedelmű változat kínálható. A mozdulatok kiválasztását minden esetben a stabilitás, a komfort és a biztonság vezérli. A kommunikációs hozzáférést a modelladás, a képi támasz, a választási lehetőség, valamint a gesztusos vagy képi válaszadás segítheti.

A megfelelő alkalmazkodás alapja a gyermek részvételének folyamatos megfigyelése. A túlterhelődés vagy a fokozódó feszültség jeleinél a pedagógus rövidítheti az instrukciót, módosíthatja a mozdulatot vagy pihenést kínálhat. Az átmeneti távolmaradás a terhelés szabályozásának egyik módja lehet. A pedagógus ezért a gyermek aktuális állapotát és a helyzet terhelését együtt mérlegeli. Közben nyitva tartja a visszakapcsolódás lehetőségét. Ez a rugalmas válaszadás a pedagógusi társszabályozás része.

Az adaptív vezetés általános elvei a sajátos nevelési igényű gyermekek részvételében is érvényesülnek. A sajátos nevelési igény a magyar köznevelésben szakértői véleményhez kötött, jogszabályban meghatározott kategória (2011. évi CXC. törvény, 4. § 25. pont). Sajátos nevelési igény esetén a különleges bánásmódot a szakértői bizottság szakértői véleményében foglaltak szerint kell biztosítani (2011. évi CXC. törvény, 47. § (1) bekezdés). A foglalkozás során észlelt figyelmi elakadás, motoros nyugtalanság vagy átmeneti kivonódás a vezetés módosítását indokolhatja. Diagnosztikai értelmezésük szakértői eljárás keretében történik.

állandó kezdő- és zárójelzések segítik az átmenetek felismerését

Az óvodapedagógus a gyermek ellátásában részt vevő gyógypedagógussal vagy konduktorral együtt alakíthatja ki a megfelelő részvételi módokat. Mozgásszervi vagy más egészségügyi érintettségnél gyógytornász vagy egészségügyi szakember bevonása is indokolt lehet. Az együttműködés a foglalkozás pedagógiai céljait a gyermek egyéni támogatási szükségleteivel hangolja össze. Egyúttal erősíti a biztonságos részvételt.

A gyermekjóga-foglalkozás közös pedagógiai tevékenység, amelynek feladata a hozzáférhető és biztonságos részvétel megszervezése. Funkciója elkülönül a szakértői véleményben előírt gyógypedagógiai,

konduktív pedagógiai, pszichológiai vagy egészségügyi ellátásoktól. A foglalkozást vezető pedagógus a tevékenység kereteit és a részvételi lehetőségeket alakítja. A diagnosztikai és terápiás döntések az arra jogosult szakemberek kompetenciájába tartoznak.

Az inkluzív részvétel megvalósulása közvetlenül megfigyelhető jellemzők alapján követhető. A pedagógus azt figyeli, hogy a gyermek megtalálja-e a számára megfelelő bekapcsolódási módot, követi-e az átmeneteket, és szükség esetén vissza tud-e térni a közös tevékenységhez. Ezek a tapasztalatok visszacsatolnak a háromszintű keret adaptív szintjére, és a következő foglalkozás tervezését is alakítják. A kiszámítható szerkezet, a választható megoldások és a gyermek jelzéseire érzékeny pedagógusi jelenlét együtt teremti meg az inkluzív részvétel feltételeit.

ugyanaz a foglalkozástartalom eltérő részvételi tapasztalatot eredményezhet

MEGBESZÉLÉS ÉS PEDAGÓGIAI KÖVETKEZTETÉSEK

Az áttekintett szakirodalom korlátozott és kimenetfüggő eredménymintázatot rajzol ki. A kontrollált vizsgálatok metaanalízise kis pozitív átlagos hatást jelzett a végrehajtó működésekben (*Wilkin* és mtsai., 2024). Az egyes kutatások eredményei a vizsgált kimenet, az adatforrás és a kutatási elrendezés szerint eltértek. Egységes hatásállítás helyett ezért kimenetenkénti, a gyermekcsoport jellemzőit és a megvalósítás minőségét is figyelembe vevő értelmezés indokolt.

A vizsgált programok több összetevőt kapcsoltak össze. A mozgás és a testhelyzetek mellett rendszerint megjelentek a felnőtt által irányított figyelmi gyakorlatok, az ismétlődő foglalkozásszerkezet, a lelassulás és valamilyen játékos vagy narratív keret. A kutatási elrendezések elsősorban a teljes program eredményességéről adnak információt. Az egyes komponensek önálló hozzájárulásának mértéke ezért nyitott kérdés maradt. Hasonló szervezési elvek más óvodai önszabályozási programokban is megjelennek (*Day* és mtsai., 2022; *Muir* és mtsai., 2023). A gyermekjóga sajátossága a mozgásos, figyelmi és lelassulást szolgáló elemek szervezett konfigurációjában ragadható meg. E konfiguráció többletértékének megítélése célzott összehasonlító vizsgálatokat igényel (*Serwacki* és *Cook-Cottone*, 2012; *Sun* és mtsai., 2021).

A háromszintű értelmezési keret elemzési eszközként rendezi ezt a komplexitást. Külön kezeli az általános szervezési elveket, a gyermekjóga tartalmi konfigurációját és az adaptív megvalósítás feltételeit. Segítségével elválasztható egymástól a tevékenység tartalma és hozzáférhetővé tételének módja. Ugyanaz a foglalkozástartalom eltérő részvételi tapasztalatot eredményezhet. Ezt a választási lehetőségek, a pedagógusi támasz és a túlterhelődés jelzéseire adott válaszok egyaránt alakítják. Az adaptivitás így a megvalósítás minőségi jellemzőjeként jelenik meg. Ez az értelmezés összhangban áll az inkluzív pedagógia hozzáférhető részvételre irányuló szemléletével (*European Agency for Special Needs and Inclusive Education*, 2016).

A részvétel helyzetfüggő, közvetlenül megfigyelhető folyamatmutatóként kapcsolódik a kerethez. Óvodai vizsgálatok szerint

a gyermekek bevonódása az egyes tevékenységi helyzetek között is változik. Az átmenetek különösen érzékeny pontot jelenthetnek (*Vitiello*, *Booren*, *Downer* és *Williford*, 2012). A bekapcsolódás, az átmenetek követése és a kilépés utáni visszatérés megfigyelése támpontot adhat a vezetés módosításához. Az óvodai bevonódás mérésére kidolgozott eljárások a keret későbbi operacionalizálását is segíthetik (*McWayne* és mtsai., 2023). A részvétel megfigyelése így a megvalósítás folyamatáról ad információt.

Az alkalmazás minősége nagymértékben függ a foglalkozást vezető pedagógus felkészültségétől. Az óvodapedagógusok gyakorlatában a környezet strukturálása, a gyermek autonómiájának támogatása és a tudatos csoportszervezés az önszabályozást segítő eljárások között jelenik meg (*Madanipour*, *Garvis*, *Cohrssen* és *Pendergast*, 2025). A célzott szakmai fejlesztés a pedagógusok tudását, meggyőződéseit és észlelt gyakorlatát is alakíthatja (*Vasseleu*, *Neilsen-Hewett* és *Howard*, 2025). Ezek a kutatások általános óvodapedagógiai gyakorlatokat vizsgáltak, ezért közvetett értelmezési hátteret nyújtanak. Az intézményi bevezetés a gyakorlatsor mellett felkészülést, reflektív tervezést és a gyermekcsoport jelzéseire épülő módosítást is kíván. E feltételek összhangban állnak az Óvodai nevelés országos alapprogramjának gyermekközpontú, befogadó és tevékenységalapú szemléletével (363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet).

a feltételek összhangban állnak az Óvodai nevelés országos alapprogramjának gyermekközpontú, befogadó és tevékenységalapú szemléletével

KORLÁTOK ÉS TOVÁBBI KUTATÁSI IRÁNYOK

A feldolgozás értelmező narratív áttekintés, amelynek forráskiválasztási és -elemzési szempontjait a módszertani fejezetben rögzítettük. A módszertani értékelés leíró jellegű maradt. A releváns közlemények kimerítő azonosítása és a torzításkockázat formális értékelése szisztematikus áttekintést igényelne.

A közvetlen gyermekjóga-vizsgálatok száma korlátozott, mintáik, programjaik, időtartamuk és mérőeszközeik jelentősen különböznek. Egyes kutatások kis létszámú vagy sajátos helyzetű gyermekcsoportokat vizsgáltak, több minta pedig az óvoda és az iskola közötti átmeneti életkort is magában foglalta. A nemzetközi vizsgálatok intézményi és társadalmi környezete szintén eltér a magyar óvodai nevelésétől. Mindez korlátozza az eredmények közvetlen összevetését és hazai általánosíthatóságát. A jelenlegi evidencia általános hatásossági, terápiás, speciális fejlesztési vagy idegrendszeri érésre vonatkozó következtetéseket nem alapoz meg.

Az ötszakaszos modell alkalmazhatóságáról és az optimális gyakoriságról a bevont vizsgálatok nem adnak közvetlen bizonyítékot. Nyitott marad az egyes összetevők önálló hozzájárulása és a változások tartóssága is. A természetes óvodai környezetben végzett vizsgálatok e kérdések tisztázását szolgálhatják.

A háromszintű keret empirikus vizsgálatában olyan aktív kontrollprogram alkalmazása volna célszerű, amely időtartamában, mozgásos terhelésében, csoportszerkezetében és a felnőttől kapott figyelem mértékében hasonló a gyermekjóga-programhoz. Tartalmát más mozgásos és figyelmi gyakorlatok alkothatnák. Ez lehetővé tenné az általános szervezési feltételek és a gyermekjógára jellemző tartalmi konfiguráció hozzájárulásának pontosabb elkülönítését. A megvalósítás minősége mellett a közvetlen részvételi jellemzőket, az önszabályozás validált mutatóit és a változások tartósságát is érdemes vizsgálni. A közvetlen feladatok, a pedagógusi megfigyelések és a szülői értékelések egymást kiegészítő nézőpontokat képviselnek (*Ross* és *Ascetta*, 2025).

Összességében a rendelkezésre álló evidencia a gyermekjógát az óvodai önszabályozást támogató lehetséges pedagógiai tevékenységek közé helyezi, miközben az eredmények a programok és a mérési eljárások függvényében változnak. A háromszintű szerzői keret a tartalmi elemeket, az általános pedagógiai szervezési feltételeket és az adaptív megvalósítás szempontjait kapcsolja össze. Pedagógiai értéke abban áll, hogy a mozgásos és figyelmi tartalmakat a biztonságos, életkorhoz igazított és választható részvétel feltételeivel rendezi egységes keretbe.

MI-HASZNÁLATI NYILATKOZAT

A kézirat átdolgozása során generatív mesterséges intelligenciát használtunk szerkezeti támogatásra és az ábra előírt formátumúvá alakítására. A források kiválasztását és ellenőrzését, az elemzést, a pedagógiai keret kialakítását, valamint a közölt állítások szakmai megfogalmazását és jóváhagyását a szerzők végezték. A kézirat tartalmáért teljes felelősséget vállalnak.

IRODALOM

2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről. Letöltés: https://njt.hu/jogszabaly/2011-190-00-00 (2026. 03. 20.).

363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról. Letöltés: https://njt.hu/jogszabaly/2012-363-20-22 (2026. 03. 20.).

Baloghné Bakk A. és Bella D. (2012): Gyermekjóga az óvodában. *Óvodai Nevelés*. **65.** 10. sz., 27–28.

Bazzano, A. N., Sun, Y., Zu, Y., Fleckman, J. M., Blackson, E. A., Patel, T., Shorty-Belisle, A., Liederman, K. H. és Roi, C. (2023): Yoga and mindfulness for social-emotional development and resilience in 3–5 year-old children: Non-randomized, controlled intervention. *Psychology Research and Behavior Management*. **16.** 109–118. DOI: https://doi.org/10.2147/PRBM.S385413

Blair, C. és Raver, C. C. (2015): School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*. **66.** 711–731. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015221

Cohen, S. C. L., Harvey, D. J., Shields, R. H., Shields, G. S., Rashedi, R. N., Tancredi, D. J., Angkustsiri, K., Hansen, R. L. és 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. sz., 200–209. DOI: https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000552

D. Molnár É. (2017): Erőfeszítés alapú kontroll és végrehajtó funkciók az önszabályozásban. *Magyar Pszichológiai Szemle*. **72.** 4. sz., 533–547. DOI: https://doi.org/10.1556/0016.2017.72.4.4

Day, N., Paas, F., Kervin, L. és Howard, S. J. (2022): A systematic scoping review of pre-school self-regulation interventions from a self-determination theory perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. **19.** 4. sz., 2454. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19042454

D'Cruz, A. F. L., D'Souza, N. J., Downing, K. L., Smith, C., Sciberras, E. és Hesketh, K. D. (2024): Association between physical activity and self-regulation in early childhood: A systematic review. *Obesity Reviews*. **25.** 2. sz., e13657. DOI: https://doi.org/10.1111/obr.13657

European Agency for Special Needs and Inclusive Education (2016): *Inclusive early childhood education: An analysis of 32 European examples*. European Agency for Special Needs and Inclusive Education, Odense. Letöltés: https://www.european-agency.org/resources/publications/inclusive-early-childhood-education-analysis-32-european-examples (2026. 03. 20.).

Hagen, I. és Nayar, U. S. (2014): Yoga for children and young people's mental health and well-being: Research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in Psychiatry*. **5.** 35. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2014.00035

Harrington, E. M., Trevino, S. D., Lopez, S. és Giuliani, N. R. (2020): Emotion regulation in early childhood: Implications for socioemotional and academic components of school readiness. *Emotion*. **20.** 1. sz., 48–53. DOI: https://doi.org/10.1037/emo0000667

Harrison, Z., Bourke, M. és Gomersall, S. R. (2026): Examining the effects of mindful–movement interventions on social, emotional and cognitive outcomes in children: A systematic review and meta-analysis. *Child: Care, Health and Development*. **52.** 1. sz. (e70226). DOI: https://doi.org/10.1111/cch.70226

Havlikné Rácz A. (2024): Hogyan segíthetjük az óvodás korú gyerekek önszabályozásának fejlődését? In: *Óvónők kincsestára. Módszertani kézikönyv*. Raabe Klett Oktatási Tanácsadó és Kiadó Kft., Budapest. 3–45.

Jarraya, S., Wagner, M., Jarraya, M. és Engel, F. A. (2019): 12 weeks of kindergarten-based yoga practice increases visual attention, visual-motor precision and decreases behavior of inattention and hyperactivity in 5-year-old children. *Frontiers in Psychology*. **10.** (796). DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00796

Madanipour, P., Garvis, S., Cohrssen, C. és Pendergast, D. (2025): Early childhood teachers' understanding of executive functions and strategies employed to facilitate them. *Frontiers in Education*. **9.** (1488410). DOI: https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1488410

Martin, A., Wright, A., Phillips, D. A., Castle, S., Johnson, A. D. és Tulsa SEED Study Team (2024): Exploring the features of the self-regulatory environment in kindergarten classrooms. *Journal of Applied Developmental Psychology*. **93.** (101659). DOI: https://doi.org/10.1016/j.appdev.2024.101659

Martin, B., Peck, B. és Terry, D. (2024): Yoga in schools that contributes to a positive classroom atmosphere for young children and educators: A PRISMA scoping review. *Frontiers in Education*. **9.** (1352780). DOI: https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1352780

McWayne, C. M., Ochoa, W., Segovia, J., Zan, B., Greenfield, D. és Mistry, J. (2023): Engagement in the preschool classroom: Brief measures for use with children from ethno-racially diverse and low-income backgrounds. *Early Childhood Research Quarterly*. **64.** 177–185. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2023.03.002

Muir, R. A., Howard, S. J. és Kervin, L. (2023): Interventions and approaches targeting early self-regulation or executive functioning in preschools: A systematic review. *Educational Psychology Review*. **35.** (27). DOI: https://doi.org/10.1007/s10648-023-09740-6

Murray, D. W., Rosanbalm, K., Christopoulos, C. és Hamoudi, A. (2015): *Self-regulation and toxic stress: Foundations for understanding self-regulation from an applied developmental perspective* (OPRE Report 2015-21). Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services, Washington, DC. Letöltés: https://acf.gov/sites/default/files/documents/report_1_foundations_paper_final_012715_submitted_508_0.pdf (2026. 03. 20.).

Radványi K. (2021): Gyermekjóga az óvodai élet mindennapjaiban. *Óvodai Nevelés*. **74.** 6. sz., 26–27.

Rashedi, R. N., Rowe, S. E., Thompson, R. A., Solari, E. J. és Schonert-Reichl, K. A. (2021): A yoga intervention for young children: Self-regulation and emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*. **30.** 8. sz., 2028–2041. DOI: https://doi.org/10.1007/s10826-021-01992-6

Razza, R. A., Bergen-Cico, D. és Raymond, K. (2015): Enhancing preschoolers' self-regulation via mindful yoga. *Journal of Child and Family Studies*. **24.** 372–385. DOI: https://doi.org/10.1007/s10826-013-9847-6

Razza, R. A., Linsner, R. U., Bergen-Cico, D., Carlson, E. és Reid, S. (2020): The feasibility and effectiveness of mindful yoga for preschoolers exposed to high levels of trauma. *Journal of Child and Family Studies*. **29.** 82–93. DOI: https://doi.org/10.1007/s10826-019-01582-7

Ross, R. A. és Ascetta, K. E. (2025): Methodological overlap in early childhood education self-regulation research: An interdisciplinary systematic review. *Early Childhood Education Journal*. **53.** 5. sz., 1755–1767. DOI: https://doi.org/10.1007/s10643-024-01715-8

Serwacki, M. L. és Cook-Cottone, C. (2012): Yoga in the schools: A systematic review of the literature. *International Journal of Yoga Therapy*. **22.** 1. sz., 101–109. DOI: https://doi.org/10.17761/ijyt.22.1.7716244t75u4l702

Seven, V. és Kaya, İ. (2025): The impact of yoga on self-regulation skills in 60–69-month-old children attending preschool education. *International Journal of Eurasia Social Sciences*. **16.** 59. sz., 98–114. DOI: https://doi.org/10.70736/ijoess.545

Sun, Y., Lamoreau, R., O'Connell, S., Horlick, R. és Bazzano, A. N. (2021): Yoga and mindfulness interventions for preschool-aged children in educational settings: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. **18.** 11. sz. (6091). DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph18116091

Vasseleu, E., Neilsen-Hewett, C. és Howard, S. J. (2025): An early start to self-regulation: Evaluating the effects of an early childhood self-regulation intervention on educator beliefs, knowledge, and practice. *Journal of Research in Childhood Education*. **39.** 4. sz., 643–663. DOI: https://doi.org/10.1080/02568543.2024.2396907

Vitiello, V. E., Booren, L. M., Downer, J. T. és Williford, A. P. (2012): Variation in children's classroom engagement throughout a day in preschool: Relations to classroom and child factors. *Early Childhood Research Quarterly*. **27.** 2. sz., 210–220. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2011.08.005

Wilkin, K., Allen-Baker, G. és Thornton, C. (2024): The effects of school-based yoga on the executive functioning skills of children between three and seven years of age: A meta-analysis of existing research. *Mental Health and Physical Activity*. **27.** (100643). DOI: https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100643

Wyatt, T. M., Denham, S. A. és Bassett, H. H. (2025): Self-regulation in preschool children: Hot and cool executive control as predictors of later classroom learning behaviors. *Learning and Individual Differences*. **121.** (102701). DOI: https://doi.org/10.1016/j.lindif.2025.102701

